

Psicología Deportiva

Guía general de estudios de la asignatura

Modalidad de Educación a Distancia

Tecnología en Actividad Física Deportiva y Recreación



Autor:

**MSc. Juan
Francisco Jácome**

Periodo académico
octubre 2023 - marzo 2024

TECNOLÓGICO UNIVERSITARIO PICHINCHA



Psicología Deportiva

Guía general de estudios de la asignatura

© MSc. Juan Francisco Jácome

ISBN: 978-9942-672-46-9

Edición: Julio 2024

Texto digital proporcionado por el autor.

Esta obra no puede ser reproducida, total o parcialmente, sin autorización escrita del autor.

TALLPA Publicidad Impresa - 2540 662 - 09 9561 4887
Quito - Ecuador



PRÓLOGO

Ha sido y es objetivo fundamental del instituto utilizar herramientas esenciales para que nuestros estudiantes logren alcanzar una formación integral. Bajo esta consideración ponemos a disposición estas guías de estudio que posibilitarán, sin duda, puedan organizarse para comprender el contenido de las diferentes asignaturas.

Estas guías han sido creadas por un equipo de profesionales altamente capacitados en cada asignatura, con el objetivo de convertir su proceso de aprendizaje en una experiencia enriquecedora.

Nuestros docentes han recopilado información, han sintetizado temas, organizado conceptos y aspectos relevantes para que cada guía se presente cuidadosamente elaborada para responder a la realidad actual, con contenidos actualizados y a la vanguardia del conocimiento. La didáctica empleada facilitará la comprensión y aprendizaje de cada tema, permitiéndoles avanzar de manera efectiva en su formación profesional. En la elaboración de estas guías se denota el compromiso del instituto para lograr el éxito académico.

La diagramación de estas guías ha sido pensada para ser clara y atractiva, transmitiendo los conocimientos de manera amena y accesible. Queremos que nuestros estudiantes disfruten del proceso de aprendizaje encontrando en cada página una herramienta útil que les motive a salir adelante en su camino educativo.

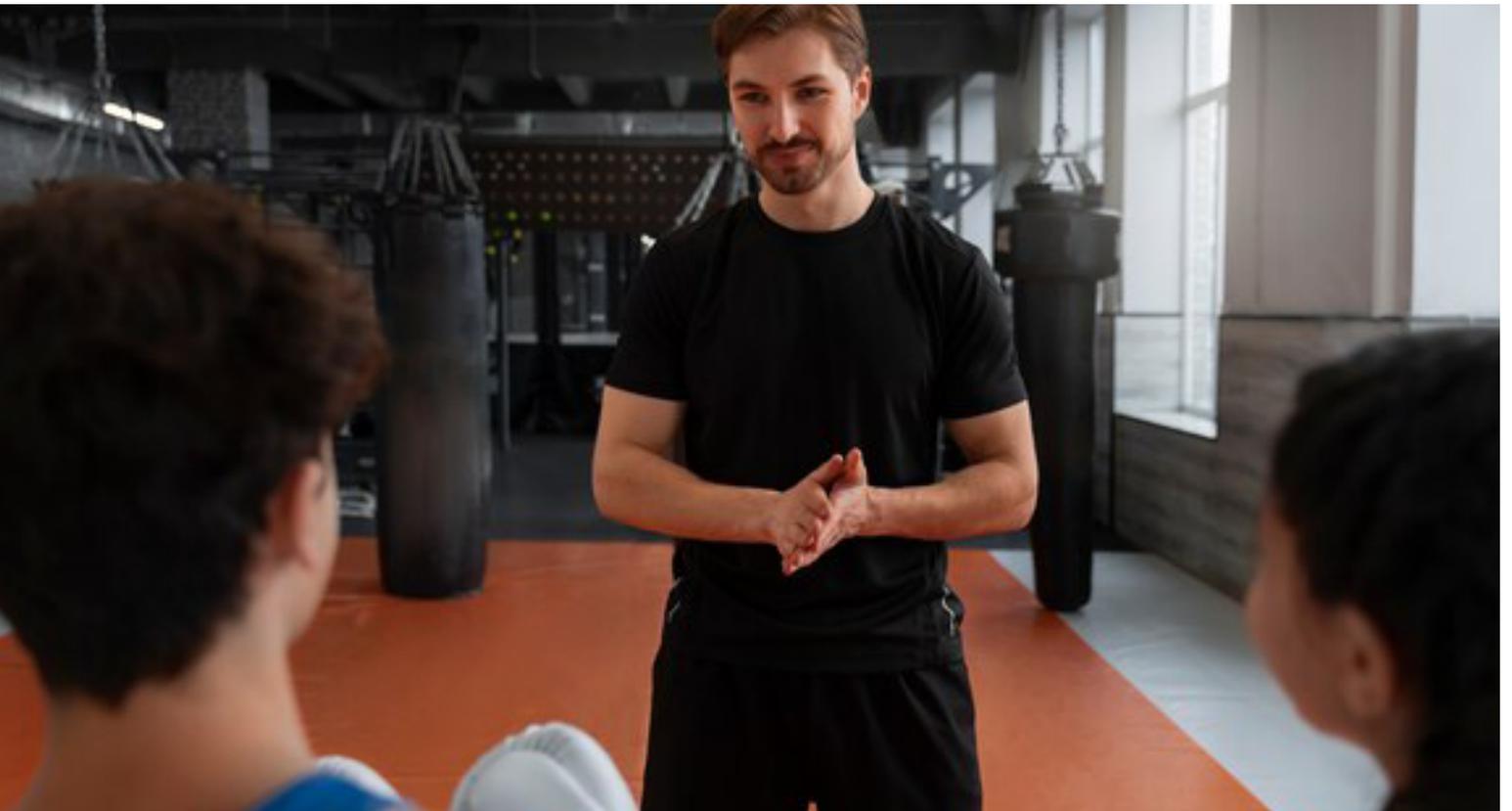
Estimados estudiantes: Les deseamos éxito en su recorrido académico, que el Instituto Tecnológico Universitario Pichincha estará siempre pendiente por vuestro éxito educativo.

Dr. Edgar Espinosa. MSc.
RECTOR ISTP-U

ÍNDICE

Índice	2
Presentación de la asignatura.....	3
Competencias específicas de la asignatura para la carrera	4
Metodología de aprendizaje	5
1. Unidad 1. INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE	6
1.1 Reseña histórica de la Psicología del Deporte	7
1.2 Los profesionales implicados en el desarrollo y aplicación de la Psicología del Deporte.....	12
2. Unidad 2. PROCESOS PSICOLÓGICOS BÁSICOS EN PSICOLOGÍA DE DEPORTE.....	15
2.1 La Motivación.....	16
2.2 Habilidades Atencionales.....	28
2.3 Gestión de las Emociones.....	37
2.4 La Autoconfianza.....	51
2.5 Las Dinámicas de Grupo en el Deporte.....	58
2.6 Desarrollo de Talentos Deportivos a nivel Psicológico.....	65
3. Unidad 3. GESTIÓN DEL RENDIMIENTO PSICOLÓGICO DEL DEPORTISTA.....	76
3.1 Leyes del Aprendizaje aplicadas al entorno Deportivo.....	77
3.2 Evaluación en Psicología del Deporte.....	87
3.3 Afrontamiento Psicológico de las Lesiones Deportivas.....	95
4. Unidad 4. TÉCNICAS PSICOLÓGICAS APLICADAS AL DEPORTE.....	103
4.1 Establecimiento de Objetivos.....	104
4.2 La Observación y la Autoobservación.....	111
4.3 Técnicas de Relajación.....	115
4.4 Entrenamiento en Imaginación.....	122
4.5 Habilidades Atencionales.....	128
4.6 Las Autoinstrucciones.....	131
4.7 El Nivel de Activación.....	136
4.8 El Autocontrol.....	141
4.9 Estrategias de Solución de Problemas.....	147
4.10 Intervención Psicológica en Lesiones Deportivas.....	150
5. Unidad 5. PSICOLOGÍA APLICADA Y PROYECTOS DE INNOVACIÓN	154
5.1 Psicología aplicada a Deportes de Equipo.....	155
5.2 Psicología aplicada a Deportes Individuales.....	159
5.3 Transmisión de Valores a través del Deporte.....	161
5.4 Gestión y Producción de un proyecto de Psicología aplicada al Deporte.....	165
Glosario	169
Referencias bibliográficas	172





PRESENTACIÓN DE LA ASIGNATURA

La Psicología del Deporte forma parte del Eje de Formación Profesional y aporta a la formación del futuro profesional proporcionando competencias fundamentales para el conocimiento de los factores psicológicos del individuo que serán determinantes en el deporte en las distintas instancias y escenarios.

La asignatura de Psicología del Deporte está concebida para estudiar, comprender e investigar las relaciones comportamentales que se dan en el ámbito de la actividad física, el deporte y la recreación. La materia busca entender la conducta humana cuando entra en el proceso del aprendizaje, desarrollo y perfeccionamiento deportivo de alto rendimiento, así como también, interrelacionar la psicología de las motivaciones y el desarrollo personal con la práctica de actividad física y recreativa que busca salud y equilibrio biopsicosocial.



A lo largo de la asignatura exploraremos cómo se aplica la psicología del deporte en diferentes contextos, como el entrenamiento, la competición, el trabajo en equipo, la rehabilitación de lesiones y la resolución de problemas.

Se fomentará la reflexión, el análisis de casos prácticos y la aplicación de los conocimientos teóricos a situaciones reales. El objetivo principal es proporcionar a los estudiantes los conocimientos y herramientas necesarias para comprender y abordar los aspectos psicológicos del deporte, tanto desde una perspectiva individual como colectiva.

Los contenidos de estudio son:

Unidad 1. Introducción a la psicología del deporte

Unidad 2. Procesos psicológicos básicos en psicología de deporte

Unidad 3. Gestión del rendimiento psicológico del deportista

Unidad 4. Técnicas psicológicas aplicadas al deporte

Unidad 5. Psicología aplicada y proyectos de innovación

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS DE LA ASIGNATURA PARA LA CARRERA

Gestiona procesos de entrenamiento deportivo y de actividad física, aplicando los conocimientos sobre las demandas psicológicas que estos requieren. - Ejecuta programas recreacionales y de tiempo libre atendiendo a las necesidades sociales con conciencia social, en pos de promover la salud física y mental. - Desarrolla el proceso didáctico aplicando fundamentos metodológicos, científicos y técnicos. - Elabora proyectos de investigación en el área deportiva.



METODOLOGÍA DE APRENDIZAJE

En las actividades formativas se distribuyen entre el trabajo del estudiante y el tiempo de interacción con el docente, a través de los distintos medios existentes, tomando en cuenta los componentes de aprendizaje que hacen referencia a actividades en contacto con el docente, actividades prácticas -experimentales y las que tienen que ver con el trabajo autónomo, con la finalidad de lograr los resultados de aprendizaje propuestos en cada unidad de estudio.



Unidad 1

1. INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE



Resultados de Aprendizaje

Identifica los momentos clave en el desarrollo de la psicología del deporte a nivel internacional.

Conoce los marcos teóricos que conforman esta disciplina y los profesionales implicados en su desarrollo y aplicación.

Contextualización

El desarrollo de esta unidad permitirá al estudiante familiarizarse con el origen y desarrollo de la psicología del deporte a nivel internacional, así como el rol que cumplen los profesionales del deporte en el contexto de la psicología deportiva.



Contenidos

1.1 Reseña histórica de la Psicología del Deporte

El desarrollo de la historia de la psicología del deporte es una labor conjunta, en la que diferentes autores realizan sus aportaciones. Aunque se seleccionan contenidos y se destacan unos más que otros, el resultado final varía según el autor. Existen otros textos que abordan esta cuestión y que también pueden consultarse, tanto propios como ajenos (Cantón, 1990a, 1996, 2016, 2021; Cruz y Cantón, 1992; García-Mas, 1997; Pérez-Córdoba y Estrada, 2015, entre otros). En esta introducción, se enfocan los aspectos centrales que se destacarán en el desarrollo de esta disciplina: el entorno español, los aspectos profesionales y el énfasis en las décadas más recientes, en las cuales se ha publicado menos trabajos de corte histórico general. También existen trabajos sobre este tema en otros entornos, especialmente en la comunidad iberoamericana, como los de Becker, 2007; Cox, 2008 Esturillo, Garín, Humano, 2006; Hernández, 2008; Rial, 2010; Rodríguez, Morán, 2010; Roffé y Giesenow, 2009; Romero, 2006 y Ucha, 2009.

La evaluación de la psicología del deporte en países iberoamericanos es limitada en términos de su evolución global y mundial en las últimas décadas. Algunas obras destacadas en este campo son el libro de Salmela (1981 y 1992), los trabajos de Lidor et al. (2001), Singer, Hausenblas y Janelle (2001), y el trabajo de Horn (2008). En el ámbito iberoamericano, hay pocos trabajos destacables, como los de Rial (2010) y Rodríguez e Ibarzábal (2018), que analizan la producción de la Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte. Se resaltan hitos históricos relevantes desde una perspectiva internacional para comprender mejor la situación actual de la psicología del deporte, tanto en investigación y formación como en su aplicación. Sin embargo, estas actividades no siempre han estado bien coordinadas (Cantón, 2010). El I Congreso Internacional de Psicología del Deporte de Roma en 1965 marcó un cambio significativo en las fases históricas, con la destacada influencia previa de la antigua URSS, Alemania y Estados



Unidos, potencias militares y económicas en el primer mundo durante la primera mitad del siglo XX.

Influencia de la Unión Soviética URSS

La URSS hizo importantes contribuciones al desarrollo de la psicología del deporte y el concepto de cultura física. Estas ideas surgieron después de la Revolución rusa de 1917 y promovían la integración de lo físico, lo psicológico y lo social en el desarrollo humano. Se establecieron institutos de cultura física, como el de Moscú en 1920, que adoptaron un enfoque multidisciplinario e interdisciplinario, incluyendo una dimensión psicológica.

Además, se trasladaron al ámbito deportivo técnicas psicofísicas utilizadas anteriormente en la preparación de astronautas del programa espacial soviético. Estas técnicas, basadas en prácticas más místicas y esotéricas, fueron analizadas científicamente para desarrollar metodologías de intervención aplicables tanto a los astronautas como a los deportistas de alto nivel.

Finalmente, desde la antigua URSS se promovió una visión amplia de la psicología del deporte, que abarcaba no solo el trabajo con los deportistas, sino también a otros actores y elementos involucrados en la actividad deportiva, como entrenadores, árbitros, reglamentos y condiciones físicas de los lugares de competición. Esta perspectiva se ha difundido en todo el mundo y se considera la forma habitual de abordar el campo. Además, se ha desarrollado una metodología de evaluación que incluye técnicas de observación y evaluación psicofísica, así como el uso de nuevas tecnologías, como la grabación y análisis de películas de competiciones.

Influencia Alemana

En el ámbito de Alemania, ejerció una importante influencia en países como Austria, Bélgica, Italia y España desde una perspectiva fi-



losófica humanista. Se consideraba que el cuerpo y la mente (o alma) eran factores diferenciados pero mutuamente influenciados. Se dio un gran desarrollo a la promoción de las cualidades físicas, buscando mejorar la fuerza, resistencia, agilidad, etc., no solo como elementos de salud y desarrollo personal, sino también como formas de potenciar la eficacia en acciones humanas, como el trabajo y la actividad bélica. Esto llevó a avances significativos en lo que se conoce como educación física, especialmente en la preparación militar. Dicha tradición deportiva se reflejó en la creación del primer Instituto Alemán de Ejercicio Físico en 1925.

Después de la devastación de la Segunda Guerra Mundial, Alemania se dividió en dos partes, la República Federal de Alemania (RFA) en el oeste y la República Democrática Alemana (RDA) en el este. El desarrollo en el campo de la aplicación de la psicología del deporte fue desigual. En el caso de la RDA, recibió influencias de la URSS, ya que estaba dentro de su órbita. Se destacó la creación de la Escuela Alemana Superior de Cultura Física en Leipzig (1950), que incluía una cátedra de psicología del deporte. Esta influencia se extendió a toda Alemania, incluyendo la parte occidental, después de la reunificación en 1990.

Las contribuciones más relevantes de esta región se pueden dividir en dos grandes áreas que han sido desarrolladas en paralelo en todo el mundo, a veces convergiendo y otras veces divergiendo. La primera área se centra en investigaciones sobre el aprendizaje, desarrollo y control motor, principalmente realizadas en entornos de laboratorio y siguiendo la tradición de estudio de la psicofísica. La segunda área se relaciona más directamente con lo que ahora conocemos como psicología del deporte, destacando el interés por comprender el papel de los procesos psicológicos (motivación, cognición, psicofisiología, etc.) en el rendimiento deportivo, con el objetivo de intervenir para lograr una preparación óptima. En este sentido, se destaca el concepto de autorregulación, aplicado inicialmente a la gestión emocional, especialmente mediante técnicas de relajación, pero luego también aplicado al aprendizaje general del deportista en el control de sus habili-



dades psicológicas y su adaptación a las demandas de rendimiento en cada momento y circunstancia.

Influencia de Estados Unidos

Las contribuciones de Estados Unidos en el campo de la psicología del deporte se extendieron por su área de influencia, incluyendo a otros países. Aunque hubo investigadores anteriores, como Edward Wheeler Scripture, quien estudió el tiempo de reacción de los corredores en 1894, la mayoría destaca el trabajo pionero de investigación de N. Triplet, publicado en 1897, que abordó los factores psicológicos de la competición utilizando ciclistas para evaluar el rendimiento en competencia directa frente al máximo esfuerzo individual. Otro pionero mencionado es C. Griffith, cuyas contribuciones abarcaron diversos deportes y se destacó por su participación en la creación del Athletic Research Laboratory en la Universidad de Illinois en 1925, la publicación de libros y artículos relacionados con la psicología del deporte, y su asesoramiento a entrenadores y deportistas.

En Estados Unidos se llevaron a cabo numerosos trabajos de investigación y aplicaciones prácticas en universidades como la Universidad de Illinois y la Universidad de California, donde se impartieron cursos sobre las bases psicológicas de la actividad física. Estos esfuerzos contribuyeron al desarrollo de la psicología del deporte a nivel internacional, incluyendo la organización del II Congreso Mundial de Psicología del Deporte en Washington en 1968 y la publicación de revistas científicas especializadas como el Journal of Sport Psychology en 1979. En términos de desarrollo aplicado, se destaca la creación de la División 47 (Exercise and Sport Psychology) de la American Psychological Association en 1986.

Elementos de la historia de la Psicología del Deporte en Iberoamérica

La historia de la psicología del deporte en Iberoamérica se re-



monta aproximadamente al congreso de Roma, aunque algunos investigadores refieren actividades desde los años cincuenta (Ferrés, 2010). Se identifican dos factores principales que impulsaron su desarrollo: uno externo y otro interno. En primer lugar, la presencia creciente de psicólogos de otros países, especialmente españoles, desempeñó un papel dinamizador en la formación, fortalecido por los viajes de especialización a España y el posterior regreso a sus países de origen. Por otro lado, la importancia social del deporte en Iberoamérica, especialmente el fútbol, y la gran demanda de intervención en esta área generaron numerosas oportunidades de trabajo profesional, incluso antes de que existiera una formación completa y especializada a nivel de posgrado. Esto resultó en una situación en la que la demanda superaba con creces la oferta, especialmente en términos de capacitación altamente cualificada, posiblemente influenciada por el enfoque pragmático y funcional de origen estadounidense. Además, esta alta demanda condujo a la búsqueda de fórmulas de apoyo mutuo, para compartir conocimientos y experiencias, y a la creación de numerosas organizaciones que funcionaban como sociedades científico-profesionales en varios países de la región.

Además de lo anterior, se debe tener en cuenta que el crecimiento del trabajo profesional y la conexión e intercambio internacionales, especialmente con España, llevaron al desarrollo de programas educativos en algunos países de la región. Estas iniciativas contaron con el apoyo fundamental de las asociaciones previamente establecidas, en colaboración con líneas de investigación y programas de posgrado en España. Países como Argentina, Brasil y México, seguidos con un poco de retraso pero cada vez con más relevancia por Chile, Colombia, Perú, Uruguay y Guatemala, han logrado una visibilidad y reconocimiento destacados en el campo de la psicología del deporte. Estos países han alcanzado un grado de consolidación, normalización y eficacia equiparable a otros países europeos, incluyendo España. Un caso aparte es el de Cuba y otros países con los que ha habido una mayor relación e influencia, como Nicaragua, Honduras y Venezuela, también han jugado un papel importante en este desarrollo (Ucha, 2009).



Un aspecto relevante en el avance de la disciplina en esta región ha sido la creación de redes de contacto, a veces informales, a través de Internet. Estas redes permitían el intercambio de información y documentos teóricos generales y aspectos técnicos aplicados relacionados con la evaluación e intervención en psicología del deporte. Esta forma de comunicación no solo permitía la participación de personas ubicadas en distintos lugares geográficos de Iberoamérica, sino que también proporcionaba materiales formativos y de trabajo de manera inmediata y accesible, sin los costos elevados asociados a los métodos tradicionales.

Por último, es importante destacar otra característica común en el ámbito internacional de la disciplina en Iberoamérica: la participación significativa de personas formadas en medicina y, especialmente notable debido al contexto cultural, la destacada participación inicial de mujeres desde los años 70 y, sobre todo, en la década de los 80, en países como México, Colombia y Argentina (Morán y Cantón, 2018).

1.2 Los profesionales implicados en el desarrollo y aplicación de la psicología del deporte

1. Psicólogos del deporte:

Los psicólogos del deporte son profesionales altamente capacitados en psicología y especializados en el ámbito deportivo. Su objetivo principal es ayudar a los deportistas a mejorar su rendimiento psicológico desde un enfoque integral. Trabajan estrechamente con los atletas para identificar y abordar desafíos psicológicos específicos, como la gestión del estrés, la concentración, la motivación y la confianza. Utilizan diversas técnicas y estrategias, como la visualización, la reestructuración cognitiva y la práctica de habilidades mentales, para optimizar el rendimiento deportivo. Además, los psicólogos del deporte pueden proporcionar apoyo emocional y ayudar a los deportistas a afrontar situaciones adversas, como lesiones o derrotas.



2. Entrenadores:

Los entrenadores desempeñan un papel fundamental en la psicología del deporte, ya que trabajan directamente con los deportistas para desarrollar sus capacidades físicas pero también de forma indirecta trabajan aspectos psicológicos implícitos en cada sistema de entrenamiento. Además de diseñar programas de entrenamiento físico, los entrenadores también se centran en aspectos psicológicos clave. Utilizan técnicas de motivación y establecimiento de metas para ayudar a los deportistas a mantener la concentración y el compromiso con su entrenamiento y alcanzar los objetivos establecidos dentro del programa de preparación deportiva. También enseñan estrategias para gestionar el estrés y controlar las emociones durante la competición. Los entrenadores deportivos tienen un profundo conocimiento de las demandas psicológicas del deporte y trabajan o deben trabajar en estrecha colaboración con los psicólogos del deporte para maximizar el rendimiento de los atletas.

3. Fisioterapeutas:

Los fisioterapeutas desempeñan un papel esencial en la psicología del deporte al ayudar a los deportistas a recuperarse de lesiones y a enfrentar los desafíos emocionales asociados con ellas. Trabajan en estrecha colaboración con los deportistas para desarrollar programas de rehabilitación personalizados que incluyen ejercicios terapéuticos, movilización y técnicas de recuperación. Además de abordar los aspectos físicos de las lesiones, los fisioterapeutas reconocen la importancia de abordar las implicaciones psicológicas de las lesiones deportivas. Brindan apoyo emocional, fomentan la motivación y ayudan a los deportistas a mantener una actitud positiva durante el proceso de recuperación. Al trabajar en conjunto con los psicólogos del deporte, los fisioterapeutas contribuyen a una recuperación integral y a la promoción del bienestar emocional de los atletas.



4. Médicos del deporte:

Los médicos del deporte desempeñan un papel crucial en el desarrollo y aplicación de la psicología del deporte. Su formación médica les permite comprender y evaluar las condiciones de salud física de los deportistas, así como identificar posibles limitaciones o lesiones que puedan afectar su rendimiento. Trabajan en colaboración con otros profesionales, como los psicólogos del deporte, para brindar una atención integral a los atletas. Los médicos del deporte también desempeñan un papel importante en el manejo de lesiones deportivas, ofreciendo tratamientos médicos y terapias de rehabilitación específicas. Además, pueden proporcionar asesoramiento sobre el uso adecuado de medicamentos y suplementos, garantizando la seguridad y la salud física y psicológica de los deportistas.

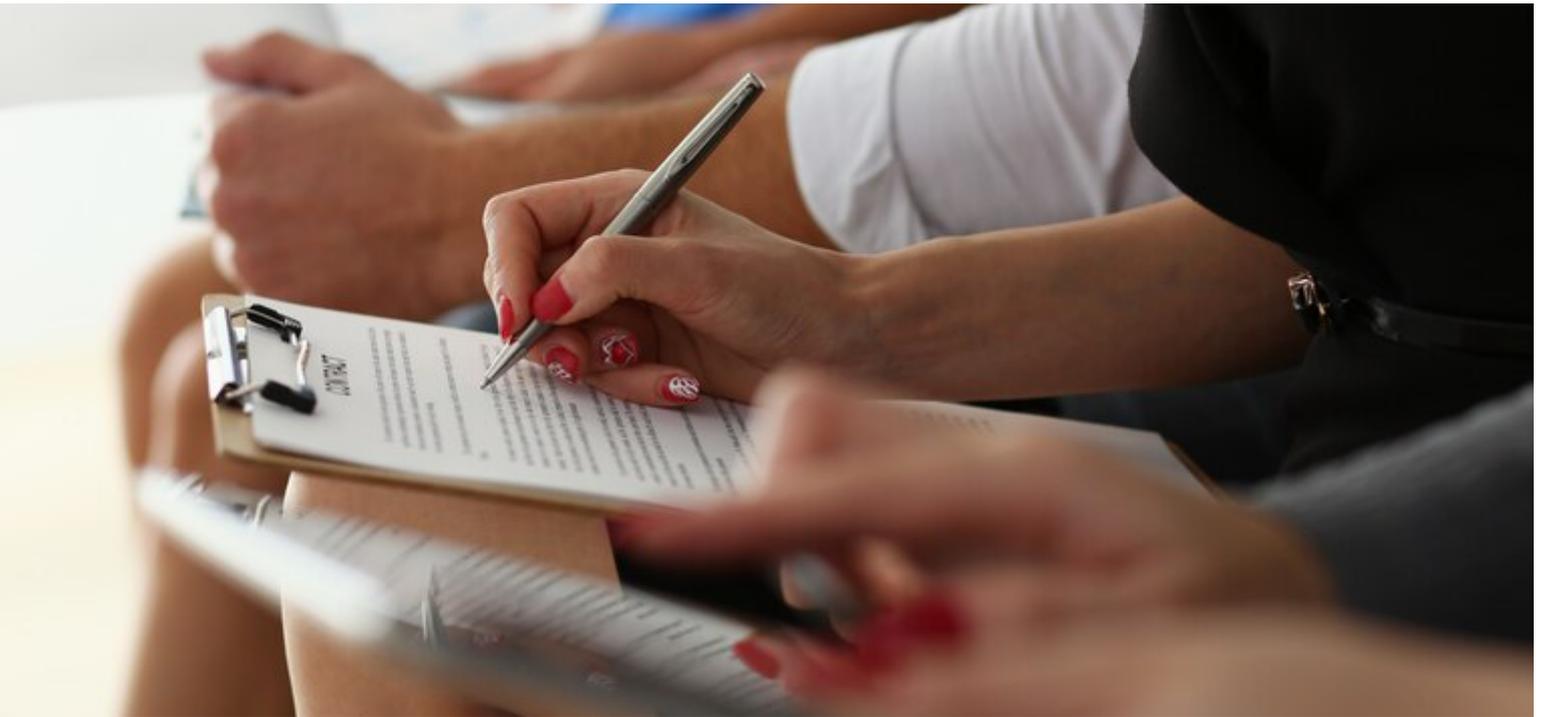
5. Nutricionistas del deporte:

Los nutricionistas del deporte desempeñan un papel esencial en el desarrollo y aplicación de la psicología del deporte al enfocarse en la nutrición y el consumo de alimentos para optimizar el rendimiento deportivo. Trabajan en estrecha colaboración con los deportistas para desarrollar planes de alimentación personalizados que satisfagan sus necesidades energéticas y nutricionales. Los nutricionistas del deporte tienen un profundo conocimiento de los requerimientos nutricionales específicos para cada deporte y etapa de entrenamiento. Además, brindan asesoramiento sobre la hidratación adecuada, la suplementación deportiva y la gestión del peso. Una alimentación adecuada no solo tiene un impacto en el rendimiento físico, sino también en el bienestar mental y emocional de los deportistas. Por lo tanto, la colaboración entre los nutricionistas del deporte y los psicólogos del deporte es fundamental para garantizar una óptima salud y rendimiento de los atletas.



Unidad 2

PROCESOS PSICOLÓGICOS BÁSICOS EN PSICOLOGÍA DE DEPORTE



Resultados de Aprendizaje

Conoce los diferentes enfoques teóricos para el estudio de la motivación en el deporte.

Comprende las variables atencionales en el deporte.

Identifica cuales son las emociones más estudiadas en psicología del deporte.

Conoce los diferentes modelos teóricos para el abordaje de la autoconfianza en el deporte.



Identifica el funcionamiento de las dinámicas de los equipos deportivos.

Indica las principales variables psicológicas asociadas al talento deportivo.

Contextualización

En esta unidad el estudiante se adentrará en el estudio de las variables psicológicas elementales que se manifiestan en el entorno deportivo, así como los modelos psicológicos más relevantes para el análisis del comportamiento individual y colectivo.

Contenidos

2.1 La Motivación

Se han desarrollado diversos modelos teóricos para comprender la motivación en el deporte. La motivación es una variable psicológica muy estudiada en este contexto, y su interacción entre componentes intrapersonales e interpersonales tiene un impacto significativo en las prácticas de entrenamiento y competencia. La motivación es el factor que energiza, dirige y regula los estados cognitivos, emocionales y conductuales, convirtiéndola en un determinante importante del comportamiento humano (Zarceño et al., 2017).

2.1.1 Modelos Teóricos para el Estudio de la Motivación en el Deporte

Teoría de Metas de Logro

Una de las teorías fundamentales es la teoría de metas de logro propuesta por Nicholls en 1989. Esta teoría sugiere que los deportistas



pueden tener dos orientaciones al perseguir sus objetivos. Por un lado, está la orientación a la tarea o a la maestría, centrada en la superación personal y el proceso de aprendizaje, donde los logros individuales son especialmente valorados. Por otro lado, está la orientación al ego o al resultado, que se enfoca en la comparación con otros y en los resultados, independientemente del esfuerzo y la calidad de la ejecución (Chen, 2001; Nicholls, 1989).

Para aquellos orientados a la tarea, su percepción de habilidad se basa en una evaluación personal, considerando su rendimiento en comparación con ejecuciones anteriores. En cambio, las personas con una orientación al ego utilizan estándares normativos, severamente en la comparación social. A partir del modelo dicotómico de metas de logro, Elliot y McGregor (2001) desarrollaron un modelo tricotómico y un modelo 2x2. El aporte innovador de este nuevo modelo es que considera la competencia como un elemento central en las metas de logro. Al clasificar estas metas, es importante tener en cuenta la definición de motivación y la valencia que tiene para el individuo en cuestión.

Inicialmente, la teoría de metas de logro definió la competencia en términos de un estándar absoluto e intrapersonal (las demandas de la tarea y el potencial personal) y un estándar normativo (la comparación social). Sin embargo, esta definición no funcionará que la competencia, según su valencia, puede ser construida de manera positiva o negativa. Esta concepción se basa en aportes del concepto de motivación de logro de Atkinson (1957), que distingue entre la motivación de aproximación y la motivación de evitación. Es decir, un deportista puede establecer como meta demostrar su competencia (aproximación) o evitar la incompetencia (evitación).

Siguiendo esta conceptualización, Elliot y Church (1997) crearon un modelo tricotómico que plantea una meta de maestría unidimensional y una meta de rendimiento que se divide en aproximación y evitación. Posteriormente, el modelo tricotómico se amplió al modelo de metas de logro 2x2 (Elliot y McGregor, 2001). En este modelo, ambas



metas se subdividen, dando lugar a cuatro posibilidades:

La meta de aproximación-maestría se define según un estándar absoluto e intrapersonal, con una valencia positiva (corresponde a la versión clásica de la meta de maestría). Un deportista con esta meta considera importante aprender y dominar las tareas presentadas.

La meta de aproximación-rendimiento se define en términos normativos, con una valencia positiva (corresponde a la versión clásica de la meta de rendimiento). Un deportista con esta meta busca superarse y desempeñarse mejor que los demás.

La meta de evitación-maestría se define según un estándar absoluto e intrapersonal, con una valencia negativa. En este caso, el deportista trata de evitar la falta de competencia y se enfoca en no cometer errores o fracasar en las tareas.

La meta de evitación-rendimiento se define en términos normativos, con una valencia negativa. Aquí, el deportista busca evitar ser superado por los demás y no quedar en una posición inferior.

Estos modelos tricotómicos y 2x2 permiten una clasificación más completa de las metas de logro en el deporte, considerando tanto la orientación (tarea o ego) como la dirección (aproximación o evitación). Al comprender estos diferentes enfoques motivacionales, los investigadores y profesionales del deporte pueden analizar mejor cómo influyen en el rendimiento, la perseverancia y el bienestar de los deportistas.

Teoría de la Autodeterminación en el Deporte

La teoría de la autodeterminación (Deci y Ryan, 2000) es otra teoría relevante en el estudio de la motivación en el deporte. Esta teoría distingue entre formas de motivación autodeterminada y autónoma, en contraposición a motivaciones no autodeterminadas y controladas. La motivación autodeterminada se relaciona con efectos positivos en los aspectos conductuales y cognitivos, como la adherencia al deporte, la actitud hacia él y el bienestar psicológico (Fortier et al., 2012).



La teoría de la autodeterminación propone una explicación multidimensional de la motivación, que incluye la motivación intrínseca, la motivación extrínseca (integrada, identificada, introyectada y externa) y la no motivación (Deci y Ryan, 2000). La motivación intrínseca surge de la necesidad psicológica innata de competencia y autorregulación, y se refiere a involucrarse en una actividad por el placer y la satisfacción que brinda su realización. Por otro lado, la motivación extrínseca representa comportamientos realizados por razones instrumentales, asociados a factores externos. Incluye la regulación identificada, la regulación introyectada y la regulación externa.

La regulación identificada implica razones internalizadas que se consideran valiosas, aunque la actividad se realiza por motivos externos. La regulación introyectada es el primer paso en el proceso de internalización, y se refiere a comportamientos motivados por evitar sentimientos de vergüenza o culpa. La regulación externa se centra en comportamientos dirigidos a obtener recompensas o evitar castigos externos.

En contraste, la no motivación se refiere a la falta de descripción de las razones por las cuales se practica el deporte, ya la falta de conexión entre la conducta y sus resultados. La no motivación presenta un mayor riesgo de abandono deportivo. Las diferentes orientaciones motivacionales se encuentran en un continuo de autodeterminación, donde los comportamientos iniciales no autodeterminados pueden ser internalizados gradualmente con un aumento de su nivel de autodeterminación.

La teoría de la autodeterminación sostiene que la motivación será más o menos autodeterminada según la satisfacción de tres necesidades psicológicas básicas: competencia, autonomía y relaciones (Deci y Ryan, 2000). La necesidad de competencia se refiere a la importancia de que las personas se sientan competentes y eficaces en la realización de comportamientos y el manejo de las demandas. La necesidad de autonomía se relaciona con la sensación de ser el agen-



te causal de los propios comportamientos, basada en el sentido de voluntad propia y libre albedrío. Por último, la necesidad de relaciones implica sentirse vinculado y aceptado por figuras significativas. La satisfacción de estas tres necesidades conduce a formas de motivación autodeterminada, lo cual a su vez predice comportamientos adaptativos y bienestar en diversos ámbitos de la vida.

Si bien todas las necesidades son consideradas esenciales para modificar el comportamiento y promover el bienestar, Deci y Ryan (2000) han argumentado que la influencia de cada necesidad en la motivación puede variar según el significado de la situación para el individuo.

Modelo Jerárquico de la Motivación

Vallerand (1999) y Vallerand y Losier (1999) propusieron el modelo jerárquico de motivación, basándose en los desarrollos teóricos de la teoría de la autodeterminación. Este marco tiene como objetivo comprender los mecanismos subyacentes a la motivación. De acuerdo con este modelo, los tipos específicos de motivación (intrínseca, extrínseca y no motivacional) son observables en diferentes niveles de análisis (global, contextual y situacional), moldeados por determinantes sociales y personales. Los autores presentan un esquema de conceptos organizados en dirección vertical y horizontal, integrando conocimientos sobre los determinantes psicosociales (eje horizontal) y personales (eje vertical) de la motivación que conducen a una serie de predicciones sobre la motivación y sus consecuencias.

Partiendo de la descripción del eje vertical, proponen que los tres tipos de motivación están sujetos a tres niveles jerárquicos de generalidad: global, contextual y situacional.

- El nivel global se refiere a la orientación motivacional general para interactuar con el entorno, actuando como un rasgo estable de la personalidad.
- El nivel contextual representa la orientación motivacional modera-



damente estable en diferentes contextos (educativo, laboral, deportivo, etc.).

- El nivel situacional corresponde a la orientación motivacional específica en un momento dado, siendo inestable y sensible a factores ambientales específicos.

Las interacciones ocurren entre diferentes niveles de generalidad, de modo que la motivación global influye en la motivación contextual y situacional, y la motivación situacional también puede afectar la motivación global. El principio de proximidad sugiere que las influencias más fuertes ocurren entre niveles inmediatos. Por ejemplo, mejorar los tiempos de rendimiento en una carrera afecta positivamente a la motivación situacional. Si las mejoras en el desempeño se repiten constantemente con el tiempo, se internalizan en el siguiente nivel, lo que lleva a cambios en la motivación contextual.

En cuanto al eje horizontal, el modelo describe la interacción de los determinantes psicosociales en una secuencia causal que ocurre en los tres niveles jerárquicos:

Factores psicosociales ☒ ***Satisfacción de las necesidades psicológicas básicas*** ☒ ***Motivación*** ☒ ***Consecuencias***.

Los factores psicosociales globales están más involucrados en varios aspectos de la vida de un individuo, como los padres que influyen continuamente en el desarrollo de sus hijos y afectan potencialmente su motivación global.

Los factores psicosociales contextuales son recurrentes dentro de contextos de vida específicos, como un entrenador de natación. Los factores psicosociales situacionales se refieren a circunstancias específicas, como ganar una carrera en un torneo en particular, que impactan en la motivación situacional. Los factores psicosociales corresponden a cada nivel y, por tanto, inciden específicamente en la motivación de ese nivel. En otras palabras, los factores sociales globales determi-



nan la motivación global, los factores contextuales determinan la motivación contextual y los factores situacionales influyen en la motivación situacional.

Los factores sociales influyen en la motivación a través de la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, sirviendo como mediadores entre los factores sociales y la motivación. Por ejemplo, si un niño percibe que sus entrenadores apoyan sus necesidades de autonomía, competencia y relación, existe una mayor probabilidad de desarrollar una motivación intrínseca hacia la actividad. Una vez más, la interacción entre factores sociales, satisfacción de necesidades y motivación es específica de cada nivel. Sin embargo, cuanto mayor sea la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas en todos los niveles (global, contextual y situacional), mayor será el nivel de motivación autodeterminada.

Finalmente, la secuencia concluye con las consecuencias motivacionales, que pueden ser cognitivas, afectivas o conductuales. De acuerdo con los conceptos mencionados anteriormente, la motivación global conduce a consecuencias globales, la motivación contextual conduce a consecuencias contextuales y la motivación situacional conduce a consecuencias situacionales. En todos los niveles, la prevalencia de la motivación intrínseca se asocia con consecuencias positivas, mientras que la motivación extrínseca se vincula con resultados menos positivos (Deci y Ryan, 2000). Por tanto, la regulación autónoma de la motivación puede contribuir a un mayor disfrute, esfuerzo, afecto positivo y satisfacción hacia la práctica deportiva.

2.1.2 Antecedentes acerca de los motivos de participación deportiva

Considerando estas teorías sobre la motivación, ha habido investigadores que han estudiado su asociación. Los antecedentes coinciden en que la percepción de un clima motivacional orientado hacia



la tarea o la maestría deportiva se relaciona con motivaciones auto-determinadas y comportamientos adaptativos, mientras que un clima motivacional orientado al ego se asocia con conductas menos adaptativas debido a la regulación externa (Cox y Williams , 2008).

Un clima de maestría también favorece la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, lo que influye positivamente en la autopercepción de competencia, autonomía y relación. Por lo tanto, en la medida en que estas necesidades operan como mediadores entre los factores sociales y los niveles de motivación, un clima de maestría que promueve la satisfacción de las necesidades contribuirá al desarrollo de motivaciones autodeterminadas (Cox y Williams, 2008).

Muchas investigaciones se centran en el estudio de los principales motivos de participación deportiva según la edad. Roberts et al. (1981) afirmaron que los objetivos asociados a la práctica deportiva variaron en función de la edad. En niños de entre 8 y 11 años, los motivos de participación son el aprendizaje de nuevas habilidades y la aprobación social, especialmente la búsqueda de apoyo y refuerzo por parte de sus padres y entrenadores. Los autores sostienen que a estas edades, las orientaciones hacia la competencia no son propias del niño, sino que responden a motivaciones de personas cercanas, como padres, entrenadores o compañeros.

En la preadolescencia, de 11 a 13 años, comienza a desarrollarse orientaciones hacia la competencia, ya que el niño tiende a hacer comparaciones con sus compañeros del grupo. Entre los 13 y los 17 años, persisten los objetivos asociados a la competencia y vuelven las intenciones de progreso. Además, se valora el perfeccionamiento de técnicas y habilidades ya aprendidas para continuar con el desarrollo deportivo.

Otros estudios han investigado las motivaciones de los niños para practicar deporte. Gill et al. (1983) se encontró que las motivaciones más relevantes, en orden de prioridad, fueron: a) mejorar ha-



bilidades, b) divertirse, c) aprender nuevos movimientos, d) competir y e) estar en buena forma física. Weiss y Weiss (2006) llevaron a cabo una investigación con más de 100.000 participantes en deporte juvenil en Estados Unidos, con el propósito de estudiar los objetivos que buscaban alcanzar a través de la práctica deportiva. Encontraron las siguientes razones: a) divertirse, b) mejorar habilidades y aprender, c) experimentar emoción o entusiasmo, d) estar con amigos o hacer nuevos amigos, y e) tener éxito o ganar.

Por otro lado, una revisión basada en estudios cualitativos realizados entre 1990 y 2004 en el Reino Unido encontró que las principales motivaciones para participar en deporte en niños menores de 15 años eran: experimentación, actividades no convencionales, apoyo parental y un ambiente seguro. Además, percibían la competencia y las actividades altamente estructuradas como barreras para practicar deporte (Allender et al., 2006).

En contraste con el estudio de los motivos de participación deportiva, se han analizado las causas del abandono del deporte. En orden de importancia, se mencionan: a) tener otras cosas que hacer, b) no ser tan bueno como se pensaba, c) no ser lo suficientemente divertido, d) querer hacer otro deporte, e) no soportar la presión, f) ser aburrido y g) no les agradaba el entrenador (Saura, 1996). Dado la importancia de los motivos de iniciación para la persistencia en la práctica deportiva, Andrade et al. (2006) observaron que a una edad menor (alrededor de 9 a 12 años), los niños tienen un mayor interés en ser reconocido socialmente.

Por otro lado, observaron que a lo largo del desarrollo deportivo, la importancia atribuida a la condición física tiende a disminuir. Esto puede deberse a que a medida que el niño avanza de categoría y aumenta la demanda de entrenamiento, disminuyendo la percepción del deporte como una actividad saludable. Siguiendo la misma línea, se encontró que el factor de la competencia aumentaba con la edad.



2.1.3. Instrumentos para la evaluación de la motivación en el deporte

A continuación, se detalla una breve descripción de algunos de los instrumentos más utilizados en psicología del deporte para estudiar la motivación.

- **Escala de Motivación Deportiva:** Es uno de los instrumentos más reconocidos para evaluar la motivación en el deporte. Se basa en la teoría de autodeterminación en el deporte y el modelo jerárquico de la motivación. Esta escala consta de 28 preguntas con respuestas que van del 1 (no es cierto) al 7 (muy cierto). Presenta siete subescalas que reflejan diferentes factores motivacionales, como la motivación intrínseca, extrínseca y no motivación. Se han realizado adaptaciones y validaciones en varios países, obteniendo niveles de confianza satisfactorios.
- **Escala de Metas de Logro 2x2:** Este cuestionario evalúa las metas de logro orientadas a la aproximación-maestría, evitación-maestría, aproximación-rendimiento y evitación-rendimiento. Consta de 12 artículos y se solicita a los participantes que consideren sus pensamientos y sentimientos en relación con la actividad deportiva en ese momento. Las respuestas van del 1 (no tiene nada que ver conmigo) al 7 (se ajusta totalmente a mí). La escala presenta una buena consistencia interna y se han realizado adaptaciones en otros países y contextos.
- **Cuestionario de Clima Motivacional Percibido en el Deporte:** Este cuestionario se basa en la teoría del clima motivacional y evalúa las percepciones del clima motivacional propiciado por el entrenador en el contexto deportivo. Se divide en clima motivacional orientado a la tarea y clima motivacional orientado al ego. Se han desarrollado versiones mejoradas de este cuestionario, con adaptaciones en diferentes idiomas y para distintos deportes.



- Cuestionario de Clima en el Deporte: Este instrumento evalúa la percepción del apoyo a la autonomía que los deportistas reciben de sus entrenadores. Consta de 15 ítems y las respuestas van del 1 (nada verdadero) al 7 (muy verdadero). Ha sido adaptado en diferentes países.
- Cuestionario de Orientación a la Tarea y al Ego en el Deporte: Este cuestionario evalúa las tendencias motivacionales de los deportistas hacia metas orientadas a la tarea o al ego. Consta de 13 artículos distribuidos en dos escalas. Las respuestas van del 1 (muy en desacuerdo) al 5 (muy de acuerdo). Se han realizado adaptaciones en varios países y contextos.
- Cuestionario de Clima Motivacional Empoderador y Desempoderador: Este cuestionario evalúa el clima motivacional creado por los entrenadores, cambiará en la teoría de las metas de logro y la teoría de la autodeterminación. Se divide en dos escalas, empowering (empoderador) y disempowering (desempoderador), cada una con sus propias subescalas. Se han realizado adaptaciones en diferentes idiomas.

Estos instrumentos son utilizados para evaluar y comprender la motivación en el contexto deportivo, necesitará información valiosa para los investigadores y profesionales en psicología del deporte.

2.1.4. Técnicas de Intervención Psicológica sobre la Motivación en el Deporte

Una de las estrategias más comunes para abordar la motivación en el deporte es el establecimiento de metas. Esta técnica permite a los deportistas reflexionar sobre los objetivos parciales y finales relacionados con su práctica deportiva.

El establecimiento de metas puede tener efectos positivos



en el rendimiento a través de cuatro mecanismos identificados por Díaz-Ocejo y Mora-Mérida (2013). En primer lugar, permite orientar y regular la atención y los esfuerzos hacia esos objetivos. Además, actúa como un impulsor al movilizar los recursos necesarios. También favorece el compromiso y la persistencia, ya que al tener metas identificadas y delimitadas, los deportistas aumentan su esfuerzo y están determinados a trabajar el tiempo necesario para lograr esas metas. Por último, estimular la creatividad al buscar soluciones ante las dificultades que surgen en el camino hacia el logro de los objetivos.

El establecimiento de metas no solo ayuda a los deportistas a organizar sus pensamientos y enfocar sus esfuerzos, sino que también contribuye a la planificación de los entrenamientos. Por lo tanto, es importante desarrollar un programa de metas que esté integrado con la planificación de los entrenamientos y evaluar el desempeño del deportista en relación con las metas propuestas a lo largo del tiempo.

En cuanto a las características de las metas propuestas, es fundamental que sean difíciles pero realistas, es decir, que planteen un desafío adecuado a las capacidades y recursos del deportista. Una meta demasiado fácil no generará mejoras en el rendimiento, mientras que una meta demasiado difícil puede generar sentimientos de indefensión y frustración en el deportista, según señala Bueno et al. (2009). Además, las metas deben ser específicas y susceptibles de ser medidas objetivamente, lo que permite una clara definición de los resultados requeridos. Por ejemplo, en el caso de un corredor, una meta específica podría ser mejorar su marca en una determinada cantidad de centésimas en lugar de simplemente buscar la victoria en una carrera.

La proximidad temporal de las metas también es importante, por lo que se recomienda definir y planificarlas a corto, mediano y largo plazo. Las metas a corto plazo se consideran las acciones necesarias para alcanzar los objetivos a largo plazo, según Dosil (2004). Para ello, se deben tener en cuenta variables como el tiempo de práctica y entrenamiento, los torneos o competencias disponibles, el plan de ali-



mentación y las condiciones climáticas, entre otras.

Para que el establecimiento de metas sea efectivo, es fundamental que el deportista reciba una retroalimentación adecuada sobre su progreso. Esta información le permite visualizar su avance, identificar lo que ha logrado hasta ese momento y comprender qué tan lejos se encuentran las metas restantes. Clean Además, es importante reconocer el progreso del deportista, ya que esta recompensa puede contribuir a su motivación, compromiso y persistencia.

El establecimiento de metas es una técnica muy útil para orientar a los deportistas en su tarea. Para que sea efectivo, es necesario que las metas sean planificadas y aceptadas por el deportista en conjunto con su entrenador o equipo, y que cumplan con las características mencionadas para ser claras, consistentes y contribuir a un mejor desempeño.

2.2 Habilidades Atencionales

2.2.1 ¿A qué se denomina atención?

Existen numerosas definiciones que intentan capturar el concepto de atención desde distintas perspectivas teóricas, todas resaltando la idea general de en qué está enfocado conscientemente nuestro cerebro en un momento dado. Sin embargo, comprender verdaderamente el concepto de atención implica desentrañar un proceso complejo en el que intervienen múltiples factores biológicos, genéticos y aprendidos.

Nos centraremos en la intervención en el sistema atencional de los deportistas. Por lo tanto, se propone una definición pragmática del concepto que ayude a comprender los procesos involucrados y cómo intervenir en ellos para fortalecer las habilidades del deportista. Así pues, la atención se entenderá como:

El proceso de selección de información que supera los filtros de



procesamiento en función del interés motivacional del momento y proporciona datos que pueden generar comportamientos, aprendizajes o nuevos procesos cognitivos.

Siempre se hace referencia a la información, ya sea procedente del interior del cuerpo (cogniciones, señales fisiológicas, motivaciones, etc.) o del exterior (objetivos, amenazas, fuentes de refuerzo, etc.). La información es la esencia de la atención, como proceso de detección, selección, procesamiento cognitivo, toma de decisiones y acción. Dicha información puede ser buscada, inculcada, presentada repentinamente e incluso grabada.

Sin embargo, no toda la información percibida es procesada, ya que sería imposible organizar nuestra mente; por lo tanto, existen filtros cognitivos que rechazan la información no relevante en un momento dado. Aunque también es posible encontrarse con la imposición de procesar información no relevante, como ocurre con el reflejo de orientación. Las reacciones defensivas, los instintos, demandan nuestra atención de manera involuntaria. Este concepto de reflejo de orientación fue formalizado por primera vez en los trabajos de 1910 de Pavlov, quien demostró en sus experimentos que cuando entraba al laboratorio, los perros volvían la cabeza hacia él, levantaban las orejas, movían la cola y se alteraban de tal manera que no producían las respuestas esperadas en los procesos de aprendizaje por condicionamiento clásico.

En el ámbito del deporte de alto rendimiento, el sistema atencional puede marcar la diferencia entre el éxito y el fracaso, la continuidad y el abandono, el progreso y el estancamiento.

2.2.2 Perspectiva del procesamiento de la Información

De entre las diversas definiciones del sistema atencional en el campo de la psicología, se opta por trabajar con la perspectiva del procesamiento de la información, considerando el sistema de proce-



samiento humano como un ordenador.

Entre los enfoques teóricos más relevantes en el procesamiento de la información que brindan soluciones para la psicología deportiva, se destacan los siguientes:

- El modelo multialmacén de Atkinson y Shiffrin (1968).
- Los niveles de procesamiento de Craik y Lockhart (1972).
- El modelo conexionista de Rumelhart y McClelland (1987).
- El modelo multicomponente de Baddeley (2000).
- El modelo de resolución de problemas de Newell y Simon (1956).

En este contexto, se presentó uno de los modelos que ha sido especialmente atractivo por su simplicidad y eficacia en el Centro de Tecnificación Deportiva de las Islas Baleares en España, aunque peca de cierta libertad al integrar conceptos cognitivistas, conductistas y fisiológicos, los cuales son indispensables para una intervención efectiva en el sistema de atención del deportista.

En primer lugar, en la figura 1 se muestra un diagrama de flujo que explica el modelo de procesamiento de la información, tal como se concibe para intervenir en el entrenamiento del sistema atencional del deportista.

Aunque pueda parecer complejo, la figura 1 representa de manera sencilla el proceso de entrada al sistema de filtrado de información y al centro de procesamiento de información. En este centro, se realiza una evaluación de las características definitorias de la información entrante al compararla con patrones anteriores, y se ejecuta la acción correspondiente en función del resultado del procesamiento. Para brindar más detalles sobre cada uno de los componentes de este diagrama, es necesario imaginar una situación de competición deportiva ficticia que sirva de contexto, como por ejemplo, un salto de caballete realizado por una gimnástica artística en la final de una competición internacional. En este caso, se consideran elementos como el *deportista*, *las variables moduladoras* y *la carga intencional premotora*.



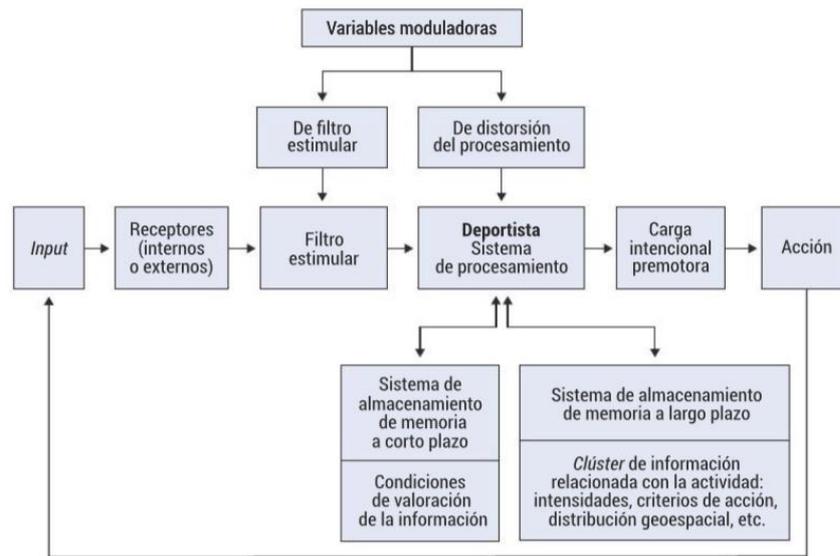


Figura 1. Diagrama del flujo de información, procesamiento y respuesta. Fuente: Centro de Tecnificación Deportiva de las Islas Baleares. España

El Deportista

El deportista es el individuo que requiere utilizar intensivamente su sistema atencional para llevar a cabo una secuencia de acciones motoras con el fin de lograr un objetivo prioritario en su sistema motivacional. El sistema atencional del deportista se entrena para realizar rutinas, visualizaciones, controlar el nivel de activación cerebral (arousal) y utilizar verbalizaciones que facilitan una ejecución exitosa. Gran parte de la información generada y analizada proviene de los depósitos de memoria a largo plazo (MLP) en clústeres especializados, los cuales se han formado a lo largo de años de entrenamiento y repeticiones.

En el caso de la preparación para un salto, se extrae información relevante de los entrenamientos, experiencias previas y señales clave de ejecución, las cuales se activan en la memoria operativa (memoria de trabajo), que forma parte de la capacidad de memoria a corto plazo. Posteriormente, esta información se integra en el sistema de procesamiento central, el cual prepara el criterio de activación de los patrones motores necesarios para llevar a cabo el salto. Sin embargo,



el proceso de procesamiento, puede surgir información que distorsione los cálculos, conocidas como variables moduladoras.

Variables Moduladoras

Los resultados obtenidos en el procesamiento de la preparación del salto pueden variar según el significado atribuido a ese salto, ya sea “ya no me juego nada” o “me juego la medalla de oro”. Por lo tanto, existen numerosas variables que desvían los resultados del procesamiento central, modulando un favor o en contra del valor que se obtiene como criterio para desencadenar la acción.

Hay filtros que evitan el colapso del sistema de procesamiento, y de hecho, el sistema de procesamiento de datos funciona de manera lineal una vez que alcanza un nivel consciente. Sin embargo, incluso detrás de estos filtros hay más filtros. Para este caso nos situamos en el momento en que la información es captada por los sistemas sensoriales o extraída de la memoria a largo plazo (MLP) y alcanza el pensamiento consciente después de pasar los filtros anteriores.

En el caso de la gimnasta, ella recibe información externa altamente controlada y con patrones sólidos obtenidos a través de entrenamientos, aprendizajes y experiencias: la situación está centrada, la distancia es correcta, se exige una expresión corporal específica, entre otros. Sin embargo, la información interna es realmente moduladora en varias dimensiones. Por un lado, los filtros de entrada de información al sistema de procesamiento central responden a patrones de funcionamiento, rutinas de visualización y control de activación, excluyendo información no relevante (público, consecuencias posteriores al salto, actividad competitiva en otras áreas del pabellón, etc.). No obstante, también pueden ocurrir sesgos en esta primera selección de la información entrante, principalmente debido a estados emocionales.

Es durante este proceso, en busca del criterio de ejecución, cuando entran en juego las variables moduladoras que más influyen en la



calidad de la ejecución. Aquí es donde los psicólogos identifican, analizan y modifican las variables moduladoras que descienden negativamente al rendimiento deportivo (ver Tabla 1).

Tabla 1. Algunas variables que pueden afectar a una gimnasta antes del salto

Variable	Origen	Filtro	Procesamiento
Nivel de activación	Interno	Go	Sí
Público	Externo	Stop	No
Clasificación	Externo	Stop	No
Expectativas ajenas	Externo/ interno	Stop	No
Patrón de ejecución	Interno	Go	Sí
Otros competidores	Externo	Stop	No
Rutina	Interno	Go	Sí
Compañeras de equipo	Externo	Stop	No
Experiencias pasadas	Interno	Stop/go	Sí/no
Ciclo menstrual	Interno	Stop	No

Tabla 1. Ejemplo de variables moduladoras. (Salom Martorell, M. et al. 2023).

La gimnasta se encuentra al inicio del pasillo que conduce al trampolín y al caballete. ¿Cuáles son algunas de las variables moduladoras más comunes y cómo le surgen? Si la gimnasta experimenta un resultado de procesamiento similar al reflejado en la tabla 1, tiene muchas probabilidades de realizar un buen salto. Sin embargo, ¿qué sucede si el público silba porque se está enfrentando a una deportista de su propia nacionalidad? ¿Y si la medalla de oro depende de este salto? ¿Y si se filtra en el sistema de procesamiento que sus padres están expectantes y no quiere defraudarlos? ¿Y si acaba de empezar su menstruación hace una hora? Estos son solo algunos ejemplos de las numerosas variables que modulan el sistema de procesamiento y que, en la mayoría de los casos, perjudican la ejecución.

Carga Intensional Premotora

Carga intensional premotora es el término utilizado para describir el proceso en el que un patrón de ejecución predefinido, en el caso de una saltadora u otros deportes, se mantiene inhibido hasta que se alcanza un punto crítico en el procesamiento de la información entrante. Este patrón de ejecución depende del criterio para activarse y se



mantiene inhibido hasta que se alcanza el punto crítico (Teoría premo- tora de la atención, Rizzolatti et al., 1987).

La presencia de variables moduladoras puede interferir en este proceso y afectar la calidad de la ejecución. Sin estas variables, sería más fácil prever la calidad de la ejecución sin dificultades.

La Acción

La ejecución de una acción en el deporte depende principal- mente de los conocimientos, habilidades y destrezas del deportista. Sin embargo, la influencia de los factores moduladores del procesamiento puede distorsionar los patrones de ejecución esperados al modificar sus valores.

La gimnasta percibe el resultado del salto antes de recibir la pun- tuación y puede darse cuenta si se ha desviado significativamente de sus patrones originales. Esta información sobre la desviación de la eje- cución se integra en el procesamiento de la información para los saltos siguientes, lo cual puede facilitar o inhibir la ejecución dependiendo de otros factores, como la personalidad o las habilidades de afrontamien- to de la gimnasta.

El ejemplo más común sobre el efecto de las variables modu- ladoras es anticipar las consecuencias negativas de una ejecución deficiente.

En la figura 2 se representa el caso de un deportista que busca un objetivo a través de la ejecución deportiva. Si logra el objetivo, experi- menta emociones positivas, como alegría o satisfacción, mientras que si no lo consigue, experimenta emociones negativas, como decepción o angustia. Una de las fuentes de información interna que más afecta los cálculos procesales son las anticipaciones de las consecuencias de la ejecución, incluyendo la confianza en alcanzar el objetivo o el miedo a fallar. Estas anticipaciones desencadenarán respuestas emocionales correspondientes que pueden afectar con los procesos de cálculo de diversas maneras. La anticipación de consecuencias negativas evoca



emociones negativas y activa el sistema defensivo del deportista, aumentando la adrenalina, perdiendo el foco atencional, con una hiperactivación fisiológica y una pérdida de confianza en sus capacidades.

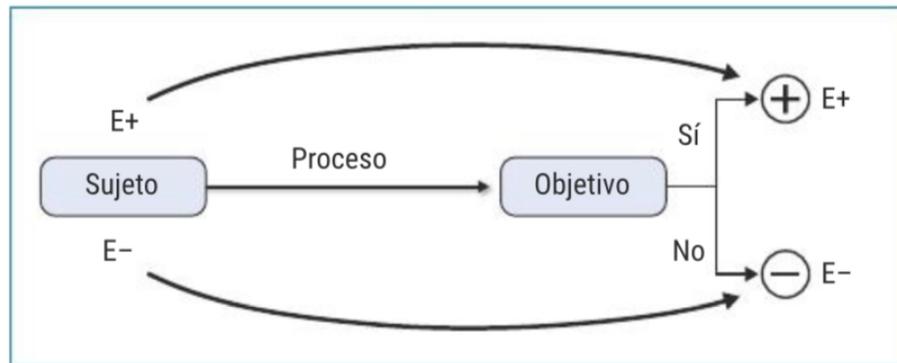


Figura 2. Anticipación de las consecuencias del resultado. E+: carga emocional positiva; E-: carga emocional negativa (Salom Martorell, M. et al. 2023).

Un ejemplo ilustrativo es pedirle a un deportista que camine sobre una mesa de dimensiones normales, donde generalmente no tendrá problemas para hacerlo. Sin embargo, si se le propone caminar sobre una mesa colocada en un cuarto de piso con una caída libre entre ventanas, es probable que se niegue debido a la anticipación del error y la pérdida de confianza en sus habilidades. En realidad, no es que la altura disminuya su capacidad para caminar sobre una mesa, sino que la anticipación del error afecta su confianza y desestabiliza las rutinas conductuales automatizadas que normalmente no se cuestionan.

La carga emocional durante el proceso de ejecución también tiene consecuencias más allá de la activación del sistema defensivo. Estudios previos han demostrado que la carga emocional puede distorsionar los cálculos en magnitudes físicas, como espacio, velocidad y tiempo. Estas distorsiones son críticas y pueden influir en la toma de decisiones y en la percepción de la gimnasta durante su ejecución (Postman, Bruner y McGinnies, 1948). (Tabla 2)



Tabla 2. Distorsiones causadas por programas emocionales

Magnitud	E+	E-
Espacial	Dilata la percepción subjetiva de magnitudes y dimensiones	Contrae la percepción subjetiva de magnitudes y dimensiones
Temporal	Contrae la percepción subjetiva del tiempo	Dilata la percepción subjetiva del tiempo
Velocidad	Dilata la percepción subjetiva de velocidad	Contrae la percepción subjetiva de velocidad

E+: carga emocional positiva; E-: carga emocional negativa.

Tabla 2. Distorsiones causadas por programas emocionales. (Salom Martorell, M. et al. 2023).

Por ejemplo, si la gimnasta experimenta una emoción negativa, como el miedo a fallar, su cálculo del punto de apoyo en el trampolín puede verse afectado, acortándolo y provocando un apoyo antes del punto óptimo. Además, puede tener la sensación de una velocidad menor a la real. Por otro lado, si la gimnasta experimenta una emoción positiva, como la euforia, es probable que pase del punto óptimo de apoyo y perciba una velocidad más alta de la que realmente es. (Figura 3)

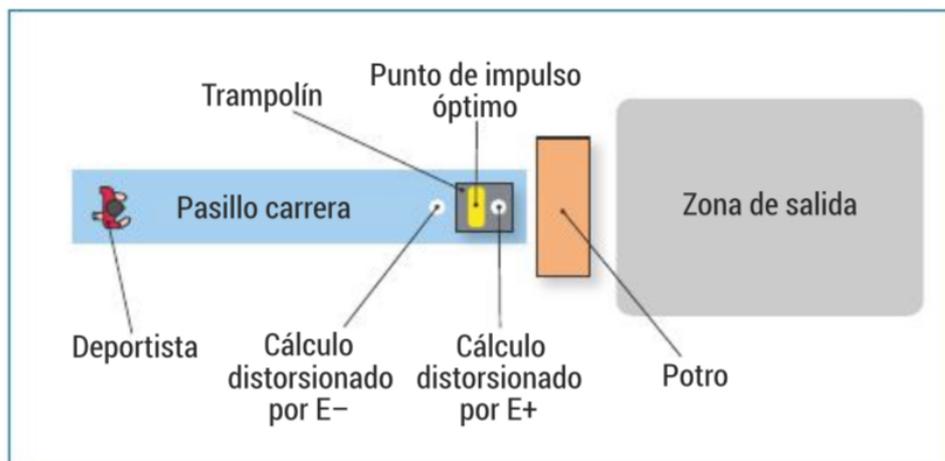


Figura 3. Afectación de programas emocionales en los resultados del procesamiento para una gimnasta en salto de caballete o petro. E+: carga emocional positiva; E-: carga emocional negativa (Salom Martorell, M. et al. 2023).



Es así como, en el sistema atencional interno existe información, recuerdos, emociones y percepciones fisiológicas que pueden distorsionar el procesamiento de la información. La pregunta planteada es si esto tiene solución, y la respuesta es que sí, se puede controlar mediante entrenamientos en atención.

2.3 Gestión de las Emociones.

El estudio de las emociones en el deporte es un tema complejo que ha ganado importancia en el ámbito académico a partir de la década de 1980 debido a su relevancia teórica y práctica (Lazarus, 2000). La psicología del deporte ha dirigido su atención hacia las emociones al considerarlas como componentes inherentes de las experiencias competitivas.

Modelo Cognitivo – Motivacional – Relacional de Lazarus (2000)

Uno de los autores más citados en el estudio de las emociones en el deporte es Richard Lazarus. Inicialmente, Lazarus define la emoción como una respuesta psicofisiológica organizada que surge durante las interacciones con el entorno, especialmente en las interacciones interpersonales o sociales. Esta respuesta se puede analizar en tres niveles: informes introspectivos de la experiencia subjetiva, acciones abiertas o impulsos para actuar, y cambios fisiológicos que dan lugar a las emociones a nivel orgánico. Sin embargo, posteriormente se consideró que una definición completa de emoción debería incluir variables causales, como los procesos cognitivos, motivacionales y relacionales que contribuyen a la activación y mantenimiento de una emoción. Sin la continuidad de estos procesos causales, la emoción desaparece o se transforma (Lazarus, 2000).

A lo largo de los años, el estudio de las emociones ha considerado dos componentes: la intensidad o la dimensión y el contenido o la calidad de las emociones. En el pasado, se realizaron análisis emocionales desde un enfoque dimensional, centrándose en la intensidad emocio-



nal, o desde un enfoque discreto, centrándose en la calidad emocional. En la actualidad, el enfoque preferido se basa en categorías discretas de emociones, priorizando su contenido cualitativo. La intensidad emocional se evalúa dentro de cada emoción en particular, mientras que el contenido cualitativo de la emoción se considera como el atributo distintivo que comúnmente se denomina afecto.

En el contexto deportivo, el contenido emocional es relevante para el rendimiento en competición, ya que influye en el afrontamiento y la adaptación del deportista a la situación.

En lugar de surgir en una clasificación dicotómica de emociones negativas (como enojo, ansiedad, tristeza, culpa, vergüenza o envidia) o positivas (como esperanza, alegría, orgullo, amor, gratitud o compasión), Lazarus propone prestar atención a los aspectos distintivos de cada emoción en sí misma. Esto implica considerar sus antecedentes, cómo la persona la experimenta desde su subjetividad y los resultados derivados de ella. Esta información puede ser más valiosa en términos analíticos para comprender los procesos emocionales y sus implicaciones en la vida de las personas.

El modelo propuesto por Lazarus (2000) se basa en tres principios independientes entre sí:

- En primer lugar, existen diferencias tanto dentro de cada individuo como entre individuos en la forma en que reaccionan emocionalmente ante situaciones similares. Aunque los escenarios emocionales nunca son idénticos, generalmente comparten un significado relacional común, como una pérdida, una amenaza, un desafío o un beneficio, junto con un recurso de afrontamiento. Estos significados pueden definirse como ganancias o pérdidas.
- En segundo lugar, las emociones que experimenta una persona en una situación depende de la valoración que esa persona haga del significado de lo que está sucediendo en relación con su bienestar. La función de la emoción es facilitar la adaptación, pero esto



no puede ocurrir si la valoración no es realista. El proceso de valoración incluye elementos motivacionales y cognitivos, teniendo en cuenta los objetivos de la persona, las creencias sobre sí mismo y el mundo, y los recursos personales y ambientales.

- En tercer lugar, las emociones presentan un componente relacional, cuyo significado se construye a partir de los encuentros con otras personas en el entorno. Estos significados son diferentes para cada emoción, pero siempre son relaciones, ya que se construyen considerando factores y demandas, límites y oportunidades personales ambientales. Las emociones dependen de este significado relacional, por lo que si este cambia, la emoción también cambia. Además, existe una interacción bidireccional entre el significado y la emoción, lo que significa que si se puede describir de manera precisa el significado relacional, se podría predecir la emoción que se experimentará, y viceversa. Esta simetría analítica permite a los investigadores, deportistas, psicólogos del deporte y entrenadores anticiparse a lo que sucederá e implementará interrupciones para optimizar los recursos funcionales disponibles o buscar formas alternativas de afrontamiento.

Lazarus (2000) identifica y describe las emociones específicas que consideran de mayor relevancia para el rendimiento deportivo, entre ellas se encuentran el enojo, la ansiedad, la vergüenza, la culpa, la esperanza, el alivio, la alegría y el orgullo.

El Enojo

El enojo es una reacción emocional que surge en respuesta a una ofensa hacia uno mismo u otros factores significativos. Cada emoción lleva a cabo un impulso biológico de acción de origen, que en ocasiones puede ser tan intenso que resulta difícil de controlar. En el caso del enojo, hay un fuerte impulso de contraatacar para vengarse de una afrenta o reparar la autoestima herida. Esta característica del enojo puede ser peligrosa. Las únicas emociones que se asemejan en este



aspecto son el orgullo y la vergüenza.

El enojo puede dirigirse hacia otra persona (también puede ser una institución o un evento) que se percibe como culpable de la ofensa recibida, o hacia uno mismo cuando se asume la culpa. Ambas direcciones pueden tener implicaciones en la eficacia durante la competencia. Es probable que culpe a uno mismo sea más perturbador, ya que puede interferir en el rendimiento y disminuir la motivación, especialmente cuando el deportista tiene una baja autoestima. Es decir, cuando se proyecta la emoción sobre la tarea deportiva o alguna parte de ella.

La Ansiedad

La ansiedad es una reacción emocional que surge al enfrentar una amenaza incierta. Ocurre cuando los valores y objetivos importantes para una persona se ven amenazados en condiciones de incertidumbre y con recursos limitados para enfrentar la amenaza, lo que aumenta la sensación de vulnerabilidad. Subyacente a la ansiedad está la preocupación existencial de las personas por su potencial incapacidad de controlar diversas circunstancias de la vida, sobrevivir a ellas y crecer. Un ejemplo de esto puede ser una situación de competencia en la que se presenta la amenaza de una evaluación negativa que puede tener consecuencias destructivas a nivel personal y social. En el contexto deportivo, la competencia es pública, lo que pone de manifiesto el nivel de rendimiento del deportista.

La ansiedad se caracteriza por sentimientos de tensión y aprehensión, acompañados de activación y excitación del sistema nervioso autónomo. Al igual que el enojo, la ansiedad puede aumentar durante una competencia. Es decir, un deportista puede comenzar a sentirse inquieto y ansioso después de intentos fallidos en un evento. Con cada nuevo esfuerzo fallido, la inquietud aumenta y se convierte en una



fuente de ansiedad que puede generar una crisis existencial frente a la posibilidad de fracaso en ese momento o incluso extrapolarse a su carrera deportiva. Sin embargo, la ansiedad también puede contribuir a un mejor desempeño. Competir al más alto nivel requiere una movilización de esfuerzos y una activación psicofísica que suele reducir los niveles óptimos de ansiedad.

Vergüenza y culpa

Estas emociones surgen de la necesidad de cumplir con los estándares morales e ideales que generalmente se adquieren durante la etapa temprana de desarrollo. La culpa es una respuesta emocional que se experimenta después de haber violado un principio moral, mientras que la vergüenza se relaciona con la falla respecto a un ideal, que no obstante no está vinculada a valores morales. Estas emociones se diferencian por la naturaleza del fracaso personal, el estado mental subjetivo que surge y la manifestación en el comportamiento.

La vergüenza puede ser difícil de afrontar, ya que implica una sensación de defecto en el carácter. Si la culpa o la vergüenza están asociadas a una acción específica en un evento particular, causarán menos estrés emocional que si se relacionan con una falla en el carácter. Algunas personas son propensas a sentirse culpables, lo cual puede ser contraproducente en competencias, ya que para ganar, los deportistas deben dejar de lado la empatía por la situación de su oponente para no darle ventaja.

La vergüenza también tiene implicaciones en el contexto competitivo. Cuando los deportistas probablemente sientan vergüenza fallan en una competencia, pueden creer que su fracaso revela debilidades en su carácter. Esto puede llevar a un abandono psicológico que afecta negativamente su desempeño. Además, algunas personas intentan ocultar su vergüenza para evitar mostrar debilidad, lo que les impide reflexionar sobre lo sucedido e implementar estrategias adaptativas para enfrentar el conflicto. En ocasiones, la vergüenza puede externali-



zarse como culpa hacia otra persona, lo que complica aún más el proceso emocional y dificulta la regulación emocional y la concentración en la tarea competitiva.

La Esperanza

La esperanza es una respuesta emocional fundamental para hacer frente a la desesperación (Lazarus, 2000). Implica el anhelo por lo mejor y la creencia de que ello es posible, incluso en medio del temor a lo peor. Esta esperanza puede surgir tanto de esfuerzos personales como de factores externos incontrolables, como la suerte o la fe. En el ámbito deportivo, la esperanza es esencial en el entrenamiento y la competencia. Cuando las cosas no salen como se esperaba, la esperanza evita la desesperación y el sufrimiento que podría llevar a una desconexión con la tarea y compromiso. Mantener la esperanza frente a eventos desfavorables mejora las posibilidades de utilizar recursos adaptativos que ayuden en el proceso de recuperación.

El Alivio

El alivio es una respuesta emocional que ocurre después de un período de amenaza y ansiedad, cuando se toma conciencia de que lo percibido como amenazante no se materializará. Después de una situación que genera ansiedad y tensión excesivas, el alivio provoca relajación y restablece la atención y la concentración en la tarea. Esto tiene un impacto positivo en el rendimiento, ya que el deportista aliviado se siente seguro y cómodo para enfrentar la actividad. Sin embargo, al igual que ocurre con la ansiedad, un alivio y una relajación excesiva pueden perjudicar el rendimiento. El deportista puede percibirse en una posición de ventaja, sentirse demasiado relajado y seguro, lo que puede sesgar su juicio y aumentar las posibilidades de cometer errores.

La Alegría

La alegría es una emoción positiva, intensa y transitoria que se



diferencia del concepto de bienestar, el cual se refiere a un estado de satisfacción relativamente estable en el desarrollo de la vida. En el ámbito deportivo, es importante considerar la alegría o felicidad asociada a la victoria, el reconocimiento, el control y la sensación placentera de utilizar todos los recursos mentales y físicos disponibles. La excitación intensa que proviene de superar grandes dificultades y obtener una victoria puede generar un estado inmenso de alegría, aunque efímero. Por eso, es relevante que el deportista experimente satisfacción y alegría a través de la consecución de pequeños logros que brinden una sensación de bienestar placentera, motivadora y más duradera en el tiempo.

El Orgullo

El orgullo es una emoción que surge ante una situación favorable que tiene un impacto positivo en la autoestima. Puede derivar de un mérito o logro propio, o del mérito o logro de otra persona o grupo con el que uno se identifica. El orgullo se opone a la vergüenza y la culpa. En el ámbito deportivo, el orgullo es un factor motivacional que contribuye a la autoconfianza. Sin embargo, es importante tener en cuenta cómo el orgullo percibido a partir del éxito puede afectar negativamente al entorno. Si el orgullo se convierte en arrogancia, puede generar envidia y resentimiento en quienes rodean al deportista. Estas tensiones en las relaciones socavan el bienestar del deportista y debilitan sus niveles de competencia, especialmente en deportes de equipo.

Modelo de Zonas Individuales de Funcionamiento Óptimo

Del mismo modo en que Lazarus (2000) comenzó a interesarse por el estudio de las emociones a partir de su enfoque sobre el estrés y su afrontamiento, Hanin (2000) propone un modelo para comprender las emociones subjetivas relacionadas con el rendimiento individual, tomando como punto de partida la ansiedad. Es importante destacar que ambos desarrollaron sus conceptos específicamente en el contexto deportivo, lo que contribuye a una mejor comprensión y aplica-



bilidad en atletas. Hanin fundamenta su teoría en evidencia empírica obtenida al trabajar con atletas rusos de alto nivel competitivo.

Este modelo tiene como objetivo entender las diferencias entre individuos a partir del estudio intrapersonal, que permite conocer, explicar y predecir las experiencias emocionales óptimas y disfuncionales asociadas al rendimiento individual exitoso o fallido. A través de su trabajo con deportistas, Hanin (2000) descubrió que la ansiedad precompetitiva podía ser útil e incluso necesaria para algunos deportistas. En consonancia con esto, el modelo de zonas individuales de funcionamiento óptimo postula la existencia de un nivel óptimo de ansiedad, con zonas por encima y por debajo de ese nivel que representan la fatiga en la intensidad de la emoción. En otras palabras, cada deportista tiene su propio nivel óptimo de ansiedad y zonas específicas relacionadas con ese nivel.

Hanin (2000) concibe la emoción como un constructo biopsicosocial y la considera como una manifestación situacional, multimodal y dinámica del funcionamiento humano. Propone un enfoque multinivel con cinco dimensiones interrelacionadas para su evaluación: *forma, contenido, tiempo, intensidad y contexto*.

La Forma

La forma se refiere a la interacción de las siete modalidades que definen los estados de rendimiento: cognitiva, afectiva, motivacional, corporal, motriz/conductual, operacional y comunicativa. Esta interrelación explica la concepción biopsicosocial de la emoción.

El Contenido

El contenido se refiere a las características cualitativas de los estados de rendimiento, ya sea en términos de emociones básicas (como ansiedad, ira, alegría o tristeza, según Lazarus, 2000) o como enfoques afectivos globales o dimensionales. El contenido emocional



(óptimo-disfuncional o facilitativo-debilitativo) se puede definir en función del impacto de las emociones en el rendimiento (funcionalidad emocional). Por lo tanto, la categorización del contenido de la emoción se basa en dos factores independientes pero relacionados: el tono hedónico (agradable-desagradable o positivo-negativo) y la funcionalidad (impacto óptimo o disfuncional de la emoción en el rendimiento). La interacción de estos factores resulta en experiencias emocionales cualitativamente diferentes asociados con altos o bajos niveles de rendimiento (Hanin, 2000). Las cuatro categorías son:

- Emociones agradables y funcionamiento óptimo (P+).
- Emociones desagradables y funcionamiento óptimo (N+).
- Emociones agradables y disfuncionales (P-).
- Emociones desagradables y disfuncionales (N-).

La Intensidad

La intensidad representa el grado o fuerza de la emoción y es un atributo cuantitativo de la experiencia subjetiva. El modelo utiliza la noción de dentro-fuera en relación a la zona de funcionamiento óptimo, que depende del rango de intensidad emocional que produce efectos óptimos, neutrales o disfuncionales en el rendimiento individual.

El Tiempo

Esta dimensión abarca características que representan la dinámica de las experiencias subjetivas relacionadas con el rendimiento. Estas características pueden ser topológicas, como fases, ciclos, secuencias, periodicidad y temporalización, así como métricas, como duración o frecuencia. Esta dinámica varía según el tiempo antes (preparación para la acción), durante (acción en sí) o después (etapa de evaluación). La mayoría de la investigación en psicología del deporte se centra en variables precompetitivas. Sin embargo, es importante considerar también las dinámicas a largo plazo, ya que se cree que las experiencias emocionales dependen en parte de la disponibilidad de recursos. Esto implica que los cambios en los recursos pueden afec-



tar la zona de funcionamiento óptimo del deportista. Por lo tanto, es relevante enfocarse en instancias postcompetitivas para evaluar experiencias emocionales, los recursos utilizados y los niveles de rendimiento obtenidos.

El Contexto

Esta dimensión se refiere al impacto del entorno en el contexto deportivo, incluyendo factores situacionales (interpersonales e intragrupal) sobre las emociones, su intensidad y contenido. Por ejemplo, el impacto situacional surgió del contexto o nivel de competencia (local, nacional o internacional), mientras que las experiencias emocionales interpersonales e intragrupal surgieron de la interacción con otros factores significativos en el entorno deportivo, como compañeros de equipo o entrenadores.

Modelo de Regulación Emocional (Gross y Thompson en 2007)

El Modelo de Regulación Emocional, propuesto por Gross y Thompson en 2007, busca explicar el proceso de cómo se regulan las emociones. Este modelo se basa en las siguientes características principales de las emociones.

- En primer lugar, las emociones surgen cuando una persona se enfrenta a una situación que considera valiosa en función de sus objetivos. Estos objetivos pueden ser duraderos o temporales, significativos o triviales, conscientes o inconscientes, pero lo que despierta la emoción en todos los casos es el significado de la situación.
- En segundo lugar, incluso las emociones son multifacéticas e involucran aspectos subjetivos, conductuales y fisiológicos. El aspecto subjetivo se refiere a los sentimientos que comúnmente asociamos con las emociones. Sin embargo, las emociones no solo nos hacen sentir, sino también actuar. Gene-



ran impulsos que producen cambios biológicos y respuestas conductuales.

- En tercer lugar, las emociones están en constante interacción con el entorno, lo que demuestra su plasticidad. Esta característica es fundamental para comprender cómo se regulan las emociones, ya que sin la posibilidad de modulación no sería posible regularlas.

Estas características forman parte del Modelo de Regulación Emocional, que abarca la comprensión de cómo una persona interactúa con una situación específica que captura su atención, tiene un significado particular para ella y desencadena una respuesta coordinada y flexible en múltiples sistemas ante la situación. La propuesta de secuencia por este modelo es: situación-atención-evaluación-respuesta.

La situación puede ser interna (una representación mental) o externa, pero siempre es psicológicamente relevante, lo que captura la atención de la persona. A partir de ahí, se realiza una evaluación de la familiaridad, valencia y relevancia de la situación. Según este análisis, se generan respuestas o reacciones emocionales que implican cambios a nivel experiencial, conductual y neurobiológico. La idea central de este modelo es el potencial que tienen las respuestas emocionales para modificar las situaciones que pronto despertaron la emoción.

Instrumentos para la Evaluación de las Emociones en el Deporte

Se describe a continuación cinco instrumentos utilizados para evaluar las emociones en el contexto deportivo.

- La Escala de Juegos Deportivos y Emociones, diseñada y validada por Lavega et al. en 2013, tiene como objetivo evaluar tres tipos de emociones (positivas, negativas y ambiguas) en cuatro situaciones de juego deportivo que involucren diferentes dominios de acción



motriz. Se incluyen un total de 13 emociones en la escala, como alegría, miedo, ira, tristeza, sorpresa, entre otras. El participante debe responder según el juego o deporte que haya practicado y calificar la intensidad de la emoción experimentada en una escala del 0 al 10. Esta escala ha sido validada en población española y muestra una buena confiabilidad ($\alpha = 0,88$).

- El Inventario de Inteligencia Emocional de Schutte, diseñado originalmente por Schutte et al. en 1998, se basa en la teoría de la inteligencia emocional de Mayer y Salovey. Evalúa la capacidad de las personas para identificar, comprender y regular las emociones propias y ajenas. El inventario consta de 33 ítems que exploran habilidades adaptativas relacionadas con la valoración y expresión de la emoción, la regulación emocional y la utilización de las emociones para resolver problemas. García-Coll et al. en 2013 adaptaron este inventario para su aplicación en el contexto deportivo en la población española. La versión adaptada consta de 30 artículos agrupados en cuatro subescalas y mide la percepción emocional, gestión autoemocional, gestión heteroemocional y utilización emocional. Las respuestas se califican en una escala de Lickert del 1 al 5. El inventario ha mostrado una buena consistencia interna para las subescalas (0,63 a 0,78) y para la escala total ($\alpha = 0,91$). También existen adaptaciones de este inventario en otros países.
- El Instrumento de Emociones para la Competición Deportiva, desarrollado por Esquivá et al. en 2013, adopta un enfoque multidimensional para estudiar las emociones en el deporte. Considere todas las emociones, independientemente de su tono hedónico, y aborde las dimensiones fisiológicas y cognitivas de las emociones. El instrumento consta de 12 elementos agrupados en seis dimensiones, incluyendo afecto positivo y negativo cognitivo y somático, así como ansiedad cognitiva y somática. Los participantes deben indicar qué medida han experimentado cada emoción durante la competencia, utilizando una escala del 1 al 5. Las medidas de fiabilidad obtenidas para el instrumento son aceptables, oscilando entre



0,53 y 0,82.

- El Cuestionario de Emociones en el Deporte, desarrollado por Jones et al. en 2005, se basa en los enfoques teóricos de Hanin y Lazarus. Este cuestionario consta de 22 elementos agrupados en cinco dimensiones, que incluyen emociones desagradables como el enojo, la ansiedad y el abatimiento, así como emociones placenteras como la alegría y la excitación. Los participantes deben calificar en qué medida experimentan cada emoción en un momento específico, relacionado con una próxima competencia. Las respuestas se califican en una escala del 0 al 4. Las subescalas del cuestionario presentan una buena confiabilidad, con valores entre 0,81 y 0,88. Este cuestionario ha sido adaptado y validado en otros países además del inglés, como Alemania y Turquía.
- La Escala de Competencia Emocional en el Deporte se basa en la Escala de Inteligencia Emocional de Schutte et al. y el modelo de Mayer y Salovey. Esta escala consta de 16 artículos distribuidos en cuatro factores: calma emocional, reconocimiento emocional, utilización de las emociones para la resolución de problemas y empatía. Los participantes deben indicar su grado de acuerdo en una escala de Lickert del 1 al 5. Las medidas de confiabilidad para las subescalas oscilan entre 0,52 y 0,62, y mejoran para la escala total, con un valor de $\alpha = 0,71$.

Además de estos instrumentos, existen otros para evaluar las emociones en el deporte, enfocándose en emociones específicas o aspectos particulares del rendimiento deportivo. A modo de ejemplo se pueden mencionar los siguientes instrumentos: Bredemeier Athletic Aggression Inventory (Brede-meier, 1975), Competitive State Anxiety Inventory (Martens et al., 1990), Sport Anxiety Scale (Smith et al., 1990), Aggressive Tendencies en Basketball Questionnaire (Duda et al., 1991), Physical Activity Enjoyment Scale (Kendzierski y DeCarlo, 1991), Flow State Scale (Jackson y Marsh, 1996) y Trait Flow Scale (Jackson et al., 1998).



Técnicas de Intervención Psicológica para la Gestión de las Emociones en el Deporte

Una de las técnicas de intervención psicológica más utilizadas en la psicología del deporte es el mindfulness, que se define como la atención plena. Consiste en estar conscientemente presente en el momento actual, reconociendo y aceptando cada pensamiento, sentimiento o sensación que surja. A diferencia de las técnicas tradicionales de intervención que se centran en el control interno de las emociones, el mindfulness se enfoca en la contemplación y aceptación de los estados internos para lograr un rendimiento óptimo.

Por ejemplo, si un deportista falla un penalti en un partido de fútbol, puede experimentar frustración y enojo, lo cual puede afectar negativamente su desempeño posterior. El objetivo del mindfulness en este caso no sería evitar el enojo, sino reconocerlo y aceptarlo como una reacción emocional natural a la situación, y luego utilizar recursos adaptativos para regular las emociones y pensamientos.

El estado de atención plena requiere tiempo y práctica, aunque se pueden lograr mejoras en las habilidades de atención en unos pocos días. Sin embargo, la práctica continua permite obtener una mayor eficiencia en los recursos de atención. Es importante tener en cuenta que los beneficios de esta técnica no pueden ser inmediatos, por lo que los deportistas deben tener paciencia y no frustrarse si no experimentan de inmediato los resultados deseados en su bienestar y rendimiento. También se debe considerar la personalidad del deportista, ya que no todas las personas estarán dispuestas o se beneficiarán de esta intervención. Es fundamental adaptar la intervención a las características individuales de cada deportista en su contexto particular.

Otra técnica de intervención es la respiración diafragmática consciente o profunda, que se alinea con el mindfulness. El objetivo de esta técnica es enseñar al deportista a realizar respiraciones profundas del diafragma, lo que aumenta la conciencia de sus estados emocio-



nales y les permite regular sus niveles de activación. Se ha demostrado que este tipo de respiración contribuye a la relajación al disminuir la frecuencia cardíaca, respiratoria, metabólica y la presión arterial. La regulación de estos estados fisiológicos ayuda a reducir las emociones negativas y facilita el enfoque de atención en la tarea que se debe realizar en ese momento. Una ventaja importante de esta técnica es su disponibilidad en diferentes momentos de la competición, ya que un deportista puede recurrir a respiración consciente como recurso para regular sus emociones incluso durante una competición, sin necesidad de un acompañamiento profesional o de un entrenador.

2.4 La Autoconfianza

La autoconfianza se define como la creencia y convicción de una persona en su propia capacidad para lograr lo que se propone. En la psicología del deporte, la autoconfianza es una variable importante que influye en el rendimiento deportivo. Hay diferentes factores o variables que retrasan el desarrollo de la autoconfianza, y se conocen como fuentes de autoconfianza.

En el contexto deportivo, la autoconfianza ha sido estudiada principalmente desde dos teorías: la teoría de la autoeficacia de Bandura y el modelo de confianza en el deporte de Vealey.

Teoría de la Autoeficacia de Bandura

Según la teoría de la autoeficacia de Bandura, la autoeficacia es la creencia en la capacidad personal para organizar y llevar a cabo las acciones necesarias para lograr metas. No se trata de cuánto habilidoso es alguien, sino de su percepción de su capacidad para tener éxito en una situación específica en un momento dado. Las fuentes de autoconfianza según esta teoría son las experiencias de maestría, las experiencias vicarias, la persuasión verbal, las experiencias fisiológicas y afectivas, las experiencias imaginarias y los estados emocionales. Los logros en el desempeño son la fuente de información más poderosa para la autoconfianza.



Modelo de Confianza en el Deporte

El modelo de confianza en el deporte de Vealey se refiere específicamente a la confianza deportiva y la divide en autoconfianza-rasgo y autoconfianza-estado. También incluye la orientación competitiva como un constructo que refleja la creencia de que la capacidad o el éxito se asocian con la consecución de ciertos tipos de metas. La interacción entre la autoconfianza-rasgo y la orientación competitiva influye en cómo los deportistas interpretan las señales en el contexto deportivo.

Ambas teorías afirman que la definición de éxito puede variar de una persona a otra, y que la autoconfianza de un deportista se basa en su percepción de sus propias habilidades más que en el éxito en sí mismo. La forma en que un deportista atribuye su éxito o fracaso a sus propias habilidades influye en su autoconfianza.

Vealey y sus colegas ampliaron el modelo de confianza en el deporte de Vealey, identificando nueve fuentes adicionales de confianza que están influenciadas por factores sociales, organizacionales y demográficos.

1. *Maestría*: se refiere a la confianza que se obtiene al perfeccionar o mejorar las habilidades.
2. *Demostración de habilidad*: ocurre cuando los deportistas comparan sus propias habilidades con las de sus oponentes o demuestran superioridad sobre ellos.
3. *Preparación física o mental*: representa la sensación de estar física y mentalmente preparada para lograr un rendimiento óptimo.
4. *Autopresentación física*: refleja la percepción física que un deportista tiene de sí mismo.
5. *Apoyo social*: implica la percepción de apoyo, retroalimentación positiva o estímulo por parte de figuras significativas en el contexto deportivo, como compañeros, entrenadores o familiares.



6. *Liderazgo de los entrenadores*: se basa en la confianza del deportista en la capacidad del entrenador para tomar decisiones.
7. *Experiencia vicaria*: contribuir al desarrollo de la confianza deportiva al observar el desempeño exitoso de amigos o compañeros.
8. *Comodidad del entorno*: se refiere a la sensación de comodidad o bienestar en el entorno en el que se llevará a cabo una competición, como un campo de juego, un gimnasio o una piscina.
9. *Favorabilidad situacional*: es una fuente de confianza derivada de la sensación de que la situación está a favor del deportista.

Estas nueve fuentes de confianza ofrecen diferentes vías a través de las cuales los deportistas pueden desarrollar y fortalecer su autoconfianza en el contexto deportivo.

La Autoconfianza y su relación con el rol del Entrenador

La figura del entrenador desempeña un papel crucial en el desarrollo de la autoconfianza de los deportistas, según el modelo interactivo multidimensional de la confianza deportiva (Manzo et al., 2001). La confianza en la eficacia del entrenador influye indirectamente en la autoconfianza de los deportistas, ya que les proporciona un recurso en el que apoyarse y sentirse más competentes. Los deportistas desarrollan confianza en sus entrenadores a través de indicadores como la transmisión de conocimientos, el prestigio, la imagen pública, el conocimiento y la credibilidad del entrenador (Buceta, 2014).

En el ámbito de la iniciación deportiva, los entrenadores pueden realizar intervenciones que contribuyan a la percepción de competencia de los niños y, por lo tanto, afecten sus niveles de autoconfianza. Por ejemplo, proponer actividades novedosas y desafiantes con diferentes niveles de dificultad, donde todos los participantes puedan resolverlas. Es esencial que los niños perciban que estas actividades son alcanzables. A medida que los deportistas crecen y alcanzan niveles competitivos más altos, los entrenadores implementarán otras estrategias para



optimizar la autoconfianza, como el uso de autoinstrucciones, visualización, respiración diafragmática y técnicas de reducción del estrés (Bertollo et al., 2009). Antes de un campeonato, es beneficioso para la autoconfianza centrarse en reforzar las acciones correctas del deportista y resaltar los aspectos positivos. Además, la visualización de ejecuciones exitosas anteriores del deportista y el estudio del rival pueden ayudar a disminuir la incertidumbre, regular los niveles de ansiedad y aumentar la autoconfianza.

Modelo Interactivo Multidimensional de la Confianza Deportiva

Otro modelo relevante para el estudio de la confianza deportiva es el modelo interactivo multidimensional de la confianza deportiva desarrollado por Manzo et al. (2001). Este modelo se basa en una perspectiva disposicional y considera factores como la competencia deportiva, el optimismo disposicional y el control percibido como constructos que influyen en la confianza deportiva. La competencia deportiva se refiere a la percepción de la capacidad deportiva y la confianza en el entorno. El optimismo disposicional se relaciona con tener expectativas positivas sobre el futuro, lo que lleva a comportamientos adaptativos y mayores probabilidades de éxito. El control percibido se refiere a la sensación de tener control sobre las expectativas personales y los resultados, creyendo que los propios atributos y habilidades son determinantes en lugar de factores externos. Estos constructos disposicionales influyen en la formación de expectativas generalizadas y situacionales, así como en el comportamiento de los deportistas.

De acuerdo con el modelo interactivo multidimensional de la confianza deportiva (Manzo et al., 2001), la confianza en el deporte se define como un sistema de creencias duraderas que surge de la interacción entre el optimismo disposicional (expectativas positivas), la competencia deportiva (habilidad deportiva) y el control percibido (capacidad para resolver las demandas de una situación deportiva). Las expectativas optimistas facilitan el esfuerzo continuo y brindan más práctica y experiencias deportivas que promueven la competencia.



Según González-Oya (2004), la autoconfianza se clasifica en cuatro niveles:

1. La falta de autoconfianza se observa en deportistas que, a pesar de tener los recursos necesarios para enfrentar la presión de la situación, carecen de la confianza necesaria para utilizarlos.
2. El exceso de confianza ocurre cuando los deportistas creen que tienen capacidad de sobra para resolver la tarea y no requieren preparación previa, ya que consideran que son los mejores.
3. La falsa confianza se da cuando el deportista experimenta internamente la falta de confianza y la preocupación, pero no se refleja en su actitud hacia los demás.
4. La confianza óptima es la ideal, ya que permite a los deportistas sentir que rendirán al máximo de sus capacidades debido a su preparación ya haber establecido objetivos realistas y alcanzables.

Instrumentos para la Evaluación de la Autoconfianza

A continuación se describen algunos instrumentos utilizados para evaluar la autoconfianza en el deporte, basados en diversas fuentes bibliográficas:

- *Cuestionario de Fuentes de Confianza en el Deporte*: Desarrollado y validado por Vealey et al. (1998), este cuestionario tiene como objetivo estudiar las diferentes fuentes de autoconfianza en el deporte. Consta de 43 artículos distribuidos en nueve subescalas que abarcan áreas como la maestría, demostración de habilidad, preparación física y mental, autopresentación física, apoyo social, liderazgo de entrenadores, experiencia vicaria, comodidad del entorno y favorabilidad situacional. Las respuestas se dan en una escala de Lickert del 1 al 7.
- *Inventario de Confianza en el Deporte*: Desarrollado por Vealey y Knight (2002), este inventario es un instrumento de autoinforme que mide los niveles de autoconfianza en habilidades físicas, eficiencia cognitiva y resiliencia. Consta de 14 artículos distribuidos en



tres subescalas. Las respuestas se dan en una escala del 1 al 7.

- *Cuestionario de Confianza en el Deporte*: Creado por Jang y Cho (2014) en Corea, este cuestionario consta de 24 ítems que se agrupan en cuatro factores: persistencia, calma, vacilación y preparación física. Las respuestas se dan en una escala del 1 al 5.
- *Cuestionario de Autoconfianza en Competición Deportiva*: Desarrollado en Chile por Martínez-Romero et al. (2016), este cuestionario consta de seis elementos agrupados en un único factor. Las respuestas se dan en una escala de Lickert del 1 al 7.
- *Cuestionario de Confianza-rasgo en el Deporte (Trait Sport Confidence Inventory)*: Desarrollado por Vealey (1986), este cuestionario evalúa la confianza general que los deportistas tienen en su capacidad de desempeño bajo presión. Consta de 13 elementos y las respuestas se dan en una escala de Lickert del 1 al 9.
- *Inventario de Confianza-estado en el Deporte (State Sport Confidence Inventory)*: Diseñado por Vealey (1986), este inventario evalúa el nivel de confianza del deportista en un momento específico, previo a una competición. Consta de 13 ítems y las respuestas se dan en una escala del 1 al 9.
- *Inventario de Consistencia de la Autoconfianza (Trait Robustness of Self-confidence Inventory)*: Desarrollado por Beattie et al. (2011), este inventario evalúa la capacidad de un deportista para mantener niveles de confianza en sí mismo frente a experiencias difíciles. Consta de ocho elementos y las respuestas se dan en una escala del 1 al 9.
- *Carolina Sport Confidence Inventory*: Elaborado por Manzo et al. (2001), este cuestionario consta de 13 ítems que evalúan la confianza deportiva en dos factores: optimismo disposicional y competencia deportiva. Las respuestas se dan en una escala del 1 al 4.

Estos instrumentos permiten evaluar y medir diferentes aspectos de la autoconfianza en el deporte, precisa información valiosa sobre los niveles de confianza de los deportistas en diversas situaciones.



Técnicas de Intervención Psicológica sobre la Autoconfianza en el Deporte

Una de las técnicas de intervención psicológica propuestas para trabajar en la mejora de la autoconfianza en el deporte es la visualización o práctica imaginada, según señalan Weinberg y Gould (2019). Investigaciones han demostrado que esta técnica tiene un impacto positivo en los niveles de autoconfianza, como han observado Lu et al. (2020). La visualización implica recrear una experiencia en la mente del deportista, sin la presencia de los estímulos reales asociados a dicha experiencia. Los guiones utilizados en la visualización deben incluir el contenido de la imagen que se va a evocar y las respuestas o sensaciones asociadas a esa situación en particular. De esta manera, el deportista puede sumergirse en una imagen vívida de la situación, experimentar las características del entorno y vivir las sensaciones correspondientes.

Un modelo propuesto por Holmes y Collins (2001), conocido como PETTLEP (físico, ambiente, tarea, tiempo, aprendizaje, emoción, perspectiva), identifica los factores relevantes para el desarrollo y entrenamiento de la visualización. Estos factores incluyen aspectos físicos, ambientales, la tarea imaginada, el tiempo, el aprendizaje, las emociones y la perspectiva adoptada durante la visualización.

Diversas investigaciones han demostrado una asociación positiva entre la habilidad para la visualización y los niveles de autoconfianza. La oportunidad de imaginar situaciones deportivas específicas permite a los deportistas identificar vivencias y estados emocionales, evaluando los recursos necesarios para superar las demandas planteadas. Esta experiencia contribuye a fortalecer la convicción de los deportistas en sus propias capacidades y, por ende, aumenta su autoconfianza.

Algunos autores sugieren que se puede incrementar la autoconfianza mediante la combinación de diferentes técnicas complementa-



rias, como la práctica imaginada y el autodiálogo positivo. Este último se refiere a la verbalización dirigida hacia uno mismo con el objetivo de instruir, orientar o motivar. Es un discurso mental interno que influye indirectamente en las conductas y estructuras cognitivas. Mediante afirmaciones positivas sobre actitudes y pensamientos personales, se promueve la autoconfianza al reconocer y reafirmar la capacidad propia para enfrentar cualquier situación.

Cuando surgen diálogos internos desadaptativos, es posible intervenir reemplazando estas creencias irracionales por afirmaciones internas que enfoquen la atención en estímulos relevantes para la tarea y generen estados emocionales positivos.

2.5 Las Dinámicas de Grupo en el Deporte

Antes de examinar las contribuciones de la psicología en relación a las características de un equipo deportivo y cómo difieren de un grupo, es importante tener en cuenta lo siguiente:

- Una característica distintiva de un equipo deportivo es la proximidad física entre sus miembros. Esta cercanía se manifiesta, por ejemplo, en los vestuarios antes y después de la práctica deportiva, lo cual genera interacciones personales intensas de manera obligada y repetitiva.
- La identidad y la identificación de un equipo se construyen a través de elementos objetivos, como camisetas, escudos, banderas y el campo de juego, así como elementos subjetivos como tradiciones, memoria colectiva y referencias. Estos elementos ayudan a diferenciar al equipo de los demás durante la competición (García-Mas, 2001).
- Existe una similitud entre los miembros del equipo que se manifiesta en actitudes, objetivos y un sentido de pertenencia, en lugar de ser rasgos de personalidad o conductas específicas. Esta similitud favorece el anonimato individual y brinda cierta protección contra la atención mediática (Myers, 1995).



- En cuanto al rol de cada jugador, en un equipo cada miembro tiene claridad sobre su papel y se especializa en las tareas requeridas, las cuales desarrollan tanto en entrenamientos como en competencias (Tannenbaum, Beard y Salas, 1992).
- La interdependencia se refiere al grado en que la acción de un miembro del equipo depende, ya sea exclusiva o parcialmente, de la conducta de otro miembro del equipo (O'Brien, 1995).
- La existencia de un objetivo común explica por qué un equipo funciona de manera más efectiva que un grupo (Orlick, 1978).
- La interacción entre el objetivo común y los objetivos individuales de los deportistas explica, en parte, las dinámicas grupales dentro del equipo y algunas alteraciones individuales en los deportistas.

La Cohesión

El análisis de la cohesión en el contexto deportivo es de gran importancia y ha generado numerosos y significativos resultados en el estudio de las dinámicas grupales. Fue Martens quien acuñó el término "cohesión" para referirse a los factores psicosociales relevantes para un rendimiento deportivo efectivo. Martens definió la cohesión como la aceptación mutua, la sensación de pertenencia, la percepción de cercanía con el grupo y el trabajo en equipo (Martens y Peterson, 1971). Con el tiempo, la definición de cohesión se amplió y se convirtió en un concepto multidimensional que incorporaba tanto la cohesión social como la cohesión por la tarea (Carron y Ball, 1977). Desde sus inicios, el constructo de cohesión ha estado vinculado al rendimiento deportivo.

La cohesión ha evolucionado hacia un concepto más dinámico en el que se reconoce que diferentes eventos que ocurren durante la práctica deportiva, como triunfos, derrotas, atribuciones sobre el rendimiento, entre otros, influyen en ella.

Cohesión aplicada

La aplicación práctica de la cohesión en el ámbito deportivo ha



sido abordada por Buceta (2020), quien destaca que la cohesión es un proceso dinámico que experimenta fluctuaciones a lo largo de la temporada. Según este autor, estas fluctuaciones son beneficiosas para mejorar el rendimiento deportivo.

En su esquema conceptual del rendimiento deportivo, presentado en la figura 4, Buceta sostiene que la cohesión desempeña un papel central en la interacción de variables psicológicas que influyen en el rendimiento.

Además, Buceta distingue entre dos tipos de cohesión: la cohesión por el rendimiento y la cohesión social. La cohesión por el rendimiento se centra en la consecución de objetivos comunes, mientras que la cohesión social se enfoca en mejorar la interacción y fortalecer los lazos afectivos entre los miembros del equipo. En los deportes de equipo, es importante que prevalezca la cohesión por el resultado sobre la cohesión social, ya que de lo contrario, es probable que los deportistas adopten una actitud más pasiva en lugar de ser ambiciosos. Por otro lado, en los deportes individuales en los que se entrena o compete en grupo, la cohesión social adquiere un papel fundamental al brindar apoyo, seguridad y distracción al deportista.



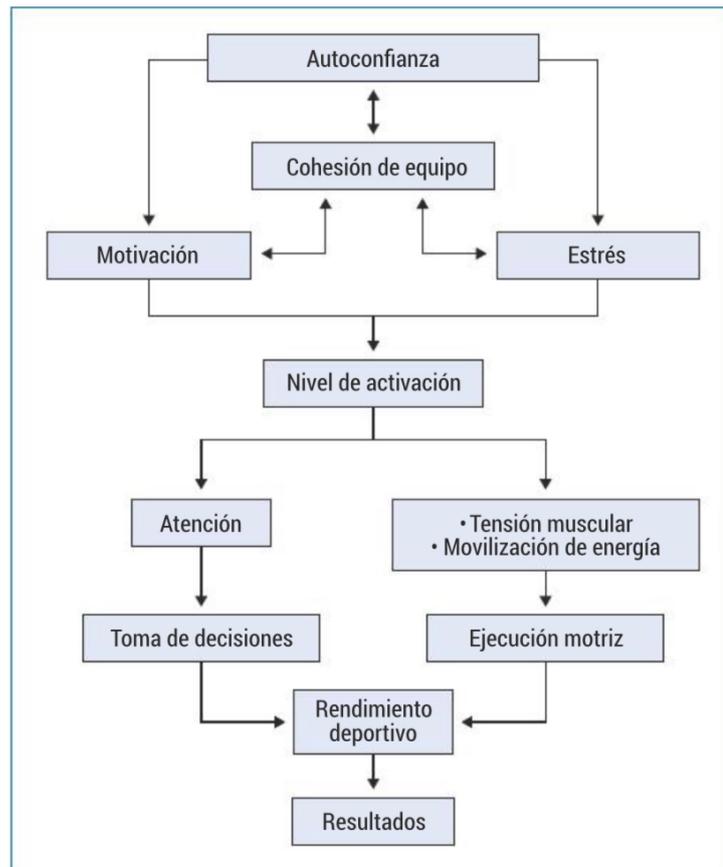


Figura 4. Relación de las principales variables psicológicas con el rendimiento deportivo (Buceta 2020).

Construcción de equipos

El team building ha sido identificado como el único enfoque probado para aumentar la cohesión del equipo (Bloom, Stevens y Wickwire, 2003). Por lo tanto, es crucial tener conocimientos sobre este enfoque para poder modular la cohesión de un equipo deportivo según sea necesario.

La construcción de equipos se fundamenta en cuatro principios:

1. Establecer objetivos.
2. Definir los roles y responsabilidades de cada miembro del equipo.
3. Evaluar los procesos del equipo.
4. Analizar las relaciones entre los miembros del equipo.



Evaluación de la cohesión

El Group Environment Questionnaire (Cuestionario de Ambiente Grupal) (Carron, 1998) es actualmente el instrumento más aceptado para medir la cohesión del equipo, abarcando tanto la cohesión por la tarea como la cohesión social. Este cuestionario ha sido adaptado al español por Iturbide, Elosua y Yanes (2010).

La Cooperación Deportiva

Las investigaciones sobre la interacción entre los miembros de un equipo fueron precursoras del desarrollo del modelo de cooperación deportiva. Este modelo tiene como objetivo ampliar la comprensión de las dinámicas del equipo y proporcionar un marco fácilmente aplicable a la práctica deportiva (García-Mas y Vicens, 1994). A diferencia de la cohesión, la cooperación se centra en aspectos más dinámicos e individuales.

Una ventaja significativa de la cooperación en comparación con la cohesión es que se puede estudiar a través de variables individuales que son fácilmente medibles, mientras que la cohesión se relaciona más con variables que se manifiestan a nivel grupal y son más difíciles de medir.

El modelo de cooperación deportiva se fundamenta en la teoría de juegos desarrollada por Nash en 1953, específicamente en el dilema del prisionero (Lave, 1960), que analiza las decisiones que toma el individuo en relación con su cooperación hacia el objetivo común del grupo.

El Dilema del Prisionero

El dilema del prisionero se presentó en 1950 como una herramienta de análisis en la teoría de juegos, establecida por Nash. La situación planteada en el dilema del prisionero es la siguiente.

La policía arresta a dos sospechosos sin pruebas necesarias para



condenarlos. Después de separarlos, la policía visita a cada uno y les ofrece el mismo trato. Si uno confiesa y el otro no, el cómplice será condenado a la pena máxima de veinte años, mientras que el que confiesa será liberado. Si ambos confiesan, recibirán una sentencia de cinco años cada uno. Si ambos guardan silencio, solo se les podrá condenar por un cargo menor, con una pena de un año de prisión. Cabe destacar que en ningún momento sabrán si su compañero ha confesado o ha guardado silencio (Figura 5).

Es decir, la situación anterior plantea si uno debe confiar en la buena fe de su compañero y suponer que este guardará silencio (la opción más beneficiosa para ambos). La opción óptima sería confesar, ya que así se obtendría la liberación inmediata. Aquí es donde el prisionero se enfrenta al dilema de cooperar con su compañero (guardar silencio) o buscar únicamente su propio interés (confesar).

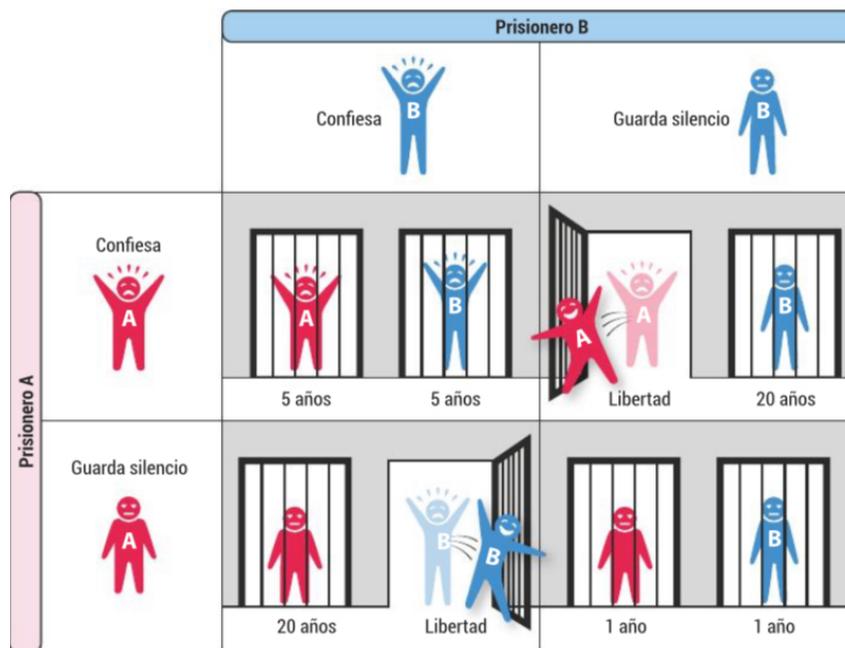


Figura 5. El dilema del prisionero (Lave, 1960),

Un deportista que forma parte de un equipo deportivo se encuentra en una situación similar: debe decidir entre cooperar con el objetivo grupal o enfocarse en su propio objetivo personal, teniendo en cuenta



que el resultado surgió de las decisiones que tomen sus compañeros respecto a cooperar o no, y que no puede conocer de antemano las elecciones de sus compañeros. Así es como el dilema del prisionero ha inspirado la teoría de la cooperación deportiva.

Cooperación aplicada

El modelo de cooperación aplicado al deporte sostiene que la capacidad de un individuo para subordinar su impulso de competir con sus compañeros de equipo al objetivo grupal es un indicador poderoso del rendimiento individual y grupal. La decisión individual de cooperar o competir con el grupo se toma en numerosas ocasiones durante la práctica deportiva, lo que hace que la cooperación sea considerada un fenómeno dinámico vinculado al rendimiento. Esta decisión recae tanto en cada jugador como en el entrenador. Las variables fundamentales del concepto de cooperación deportiva que el psicólogo deportivo debe estudiar son las siguientes:

- Toma de decisiones.
- Objetivos individuales de cada jugador.
- Objetivos del entrenador.
- Objetivos del equipo.
- Objetivos comunes o contrapuestos.
- Interacción e interdependencia.
- Resultados de la cooperación o la competencia.

En definitiva, la cooperación se enfoca en el estudio de la resolución de conflictos deportivos generados por intereses opuestos, teniendo en cuenta que los individuos son conscientes de la interdependencia que los une.

García-Mas y sus colegas (2006) sostienen que la conducta deportiva observable de un jugador está determinada por un factor disposicional que se basa en su decisión de cooperar o no con el objetivo del equipo, así como por dos factores situacionales relacionados con dónde cooperar (en el contexto deportivo o fuera de él) y con quién (otros



jugadores o el entrenador).

Evaluación de la Cooperación

García-Mas y sus colegas (2006) desarrollaron el Cuestionario de Cooperación Deportiva, que se ha establecido como la herramienta de referencia para medir la cooperación deportiva. Numerosos estudios realizados con esta herramienta han contribuido a demostrar la solidez del concepto de cooperación y su relación con otras variables psicológicas, como la ansiedad competitiva (Salom et al., 2020) o el rendimiento.

Este cuestionario consta de 15 preguntas que el deportista responde utilizando una escala Likert de 1 (nada) a 5 (mucho). El resultado de la prueba revela los siguientes factores:

- Disposición condicional a cooperar: el individuo coopera solo si los demás miembros del equipo cooperan.
- Disposición incondicional a cooperar: el individuo coopera independientemente de si los demás miembros del equipo cooperan o no.
- Situacional con compañeros: el individuo coopera con sus compañeros de equipo en asuntos relacionados con el deporte.
- Situacional con el entrenador: el individuo coopera con su entrenador.
- Situacional fuera del campo: el individuo coopera en asuntos extra-deportivos.

2.6 Desarrollo de Talentos Deportivos a nivel Psicológico

Al abordar la compleja problemática del talento deportivo, es importante tener en cuenta la diversidad de conceptos, constructos, paradigmas teóricos y metodologías desarrolladas para su identificación, detección, desarrollo y promoción, lo cual ha generado dificultades tanto en el ámbito teórico como en la investigación y práctica profesional.



Autores como Lorenzo et al. (2013) resaltan la complejidad de delimitar y definir adecuadamente qué se entiende por talento (Lorenzo, 2000). La falta de una definición consensuada ha dado lugar a problemas teóricos y metodológicos, lo que ha resultado en la divergencia de los trabajos de investigación al no estudiar y analizar las características del mismo constructo.

A pesar de estas dificultades, el estudio del talento sigue siendo un tema de gran interés tanto a nivel investigativo como práctico, como lo demuestra la existencia de numerosos modelos que buscan describir y explicar los factores que influyen directa o indirectamente en él (Bailey y Morley, 2006; Simonton, 1999).

La dicotomía entre el componente genético y del talento, así como los enfoques metodológicos cuantitativos o cualitativos ambientales, genera disparidad de posturas y resultados que dificultan la comparación. Es evidente que estas dicotomías reflejan la complejidad e importancia del talento. Sin embargo, ¿es crucial determinar qué parte del talento es genético y cuál es ambiental? ¿Pueden los métodos de investigación actuales y el análisis de datos complejos, incluyendo el uso de big data, contribuir a caracterizar de manera más precisa los factores que determinan el talento deportivo a corto, mediano y largo plazo? ¿Estas técnicas y metodologías pueden realmente resolver los problemas actuales en la investigación, tanto en el plano teórico como metodológico?

Visión Genetista

Desde una perspectiva genetista e innatista, los investigadores han buscado identificar las variables físicas y psicológicas que están más definidas y menos susceptibles de ser modificadas. El objetivo es poder determinar con mayor precisión qué individuos poseen cualidades físicas y psicológicas que los distinguen significativamente en una o varias disciplinas deportivas. Por lo tanto, se pretende establecer los



criterios necesarios en términos de condiciones físicas, características antropométricas, psicológicas y psicomotrices que pueden aumentar la probabilidad de destacar por encima de la media en una disciplina deportiva específica. Este enfoque podría abarcar posturas más deterministas desde una perspectiva genética (genotipo), así como aquellas que admiten que la expresión genética depende en cierta medida de factores ambientales y externos al individuo (fenotipo).

Por otro lado, existen posiciones más ambientales que sugieren que el factor principal para alcanzar ciertos estándares de rendimiento deportivo está determinado principalmente por una estimulación adecuada y condiciones de entrenamiento para el deportista.

Desde esta perspectiva genetista, Lorenzo et al. (2013, p. 3) identifican varios factores que tienen un componente hereditario y genético significativo:

- Los factores de personalidad que están directa o indirectamente relacionados con el logro de un determinado nivel de rendimiento.
- Las características antropométricas del deportista, como la estatura, el peso y la envergadura.
- Las habilidades y cualidades físicas, como la velocidad, la potencia, la flexibilidad y la agilidad.
- El nivel de salud y la ausencia de trastornos o enfermedades que pueden limitar parcial o totalmente la práctica deportiva o dificultar la adaptación necesaria para frente a las cargas derivadas del entrenamiento y la competición, así como a las responsabilidades extradeportivas (familia, estudios, trabajo , etc.).

Para otros autores, las características clave asociadas al concepto de talento son:

- Las del deportista son capacidades que transmiten genéticamente, lo que implica que tienen un componente innato significativo.
- Los efectos de estos genes en la manifestación del talento no son



fácilmente observables en edades tempranas, aunque existen ciertos indicadores que pueden sugerir la presencia de un deportista con potencial a largo plazo para alcanzar altos estándares de rendimiento en una disciplina deportiva específica.

- Los primeros indicios de la existencia de un posible talento se consideran elementos básicos y posibles predictores de un rendimiento destacado a largo plazo.
- La prevalencia de individuos con características sobresalientes o ciertamente superiores a la media de su grupo de referencia es limitada y se reduce a una minoría en comparación con el número total de sujetos considerados.
- El talento se caracteriza por poseer capacidades y competencias por encima del promedio en un dominio específico, sin que estas habilidades se extiendan a otras y cualidades humanas posibles.

En la actualidad, existe una mayor prevalencia de posturas mixtas que reconocen la importancia tanto de factores genéticos como ambientales en el desarrollo del talento. Sin embargo, cada una de estas posturas tiende a enfatizar uno de los dos polos en mayor medida.

Visión Psicológica

Desde una perspectiva psicológica, se reconoce que el desarrollo de la inteligencia humana depende tanto de factores genéticos como ambientales, como afirmaba Jean Piaget (1970). Según esta perspectiva, es crucial proporcionar estímulos generales y específicos que promuevan el desarrollo físico y psicológico del niño, considerando aspectos como su edad madurativa y cronológica, intereses motivacionales y relaciones con diferentes personas y expertos.

La interacción entre factores innatos, madurativos y adquiridos plantea preguntas importantes, como el tipo de estimulación, instrucción o entrenamiento físico y mental adecuado para cada niño en diferentes momentos biológicos y madurativos, con el objetivo de favorecer su desarrollo a largo plazo. Además, en las etapas iniciales de la



práctica deportiva, surgen interrogantes sobre la implementación de programas genéricos de juego y entrenamiento no específicos y cuándo es apropiado introducir aspectos específicos del entrenamiento deportivo en diferentes categorías de edad y género.

Aunque la investigación en ciencias del deporte, psicología evolutiva, diferencias individuales y psicología del deporte ha proporcionado algunas orientaciones para maximizar el desarrollo del talento deportivo, aún quedan muchas preguntas sin resolver.

Se requiere una reflexión específica y universal para responder a estos interrogantes, con el fin de comprender las cualidades físicas, motrices, antropométricas, psicológicas, volitivas, motivacionales e intelectuales de un deportista en diferentes etapas de desarrollo. ¿Existen instrumentos específicos y confiables disponibles para hacer predicciones precisas a corto, medio y largo plazo sobre el potencial de rendimiento deportivo?

Visión Científica

Desde una perspectiva científica y basada en expertos (Lorenzo, 2000), es posible realizar predicciones a corto, medio y largo plazo en una categoría deportiva específica, aunque estas predicciones tienen un carácter probabilístico y no determinista, es decir, no se pueden lograr predicciones perfectas sin margen de error. En relación al desarrollo del talento en el entrenamiento deportivo, y desde la psicología del deporte, es más relevante abordar los procesos de identificación, formación, promoción y desarrollo del talento deportivo, en lugar de declaración exclusiva en los procesos de selección deportiva, aunque estos los últimos también son necesarios.

Visión Deontológica

Desde una perspectiva deontológica y ética, los profesionales encargados del entrenamiento y desarrollo de competencias deporti-



vas proporcionan los recursos humanos y materiales deben necesarios para que el rendimiento actual y futuro se acerque lo máximo posible al desarrollo del potencial óptimo (García-Naveira, 2010; Ruiz -Barquín, 2015). Es importante distinguir entre el desarrollo del potencial óptimo y el desarrollo del potencial máximo.

El desarrollo del potencial óptimo implica llevar a cabo acciones planificadas durante el entrenamiento para aumentar la competencia física, psicológica y motriz de un deportista en las etapas formativas. Estos logros servirán como base para el desarrollo de competencias y logros futuros, evitando efectos negativos tanto físicos como psicológicos, como lesiones, agotamiento emocional, estrés, problemas de adaptación y compatibilización con actividades extradeportivas, entre otros (Weinberg y Gould, 2010).

Es clave reflexionar sobre algunos jóvenes deportistas a entrenamientos continuos y exigentes que les permitirán alcanzar un rendimiento deportivo elevado en una categoría de edad específica, pero que pueden tener consecuencias negativas para su desarrollo físico, psicológico, intelectual y motivacional a largo plazo. Estos procesos podrían inhibir o tener un impacto negativo en etapas posteriores del desarrollo del talento deportivo. Por lo tanto, es importante cuestionarse si es más importante llegar rápidamente a resultados destacados o tener un desarrollo sostenido a largo plazo.

El enfoque deontológico y ético invita a considerar el equilibrio entre el rendimiento a corto plazo y el desarrollo integral a largo plazo en el entrenamiento y potenciación del talento deportivo.

Instrumentos de Evaluación de Habilidades Psicológicas relacionadas al Talento Deportivo

Durante las últimas tres décadas, se han creado varios cuestionarios de autoinforme que evalúan la percepción de habilidades psicológicas (González, 2010). En el ámbito deportivo, se han utilizado am-



pliamente pruebas como el Psychological Skills Inventory for Sports de Mahoney (Mahoney et al., 1987; Mahoney, 1989), el Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD) de Gimeno et al. (2001), el Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (Loehr, 1986, 1990; Hernández-Mendo, 2006; Hernández-Mendo et al., 2014), la Batería Test Psicológicos Deportistas-Salamanca (BTPD-S) (Fernández et al., 1999; González, 2010) y el Cuestionario de Estrategias Cognitivas en Deportistas (González, 2010; Mora et al., 2001).

Más recientemente, se han desarrollado cuestionarios específicos que se centran directamente en el talento deportivo y la percepción de la excelencia deportiva, como el cuestionario Psychological Characteristics of Developing Excellence Questionnaire de Macnamara y Collins (2011, 2013). Este cuestionario ha sido adaptado al castellano por Ruiz-Barquín et al. (2014) y se denomina cuestionario de características psicológicas del desarrollo de la excelencia.

Parámetros de percepción técnica, táctica, física, psicológica, de entrenamiento y percepción de rendimiento/resultado

Ruiz-Barquín y Robles (2017) realizaron un estudio predictivo con judokas de competición en el 51º Campeonato Militar de Judo (Escuela Central de Educación Física del Ejército, Toledo), utilizando una batería de tests específica diseñada para este deporte. El objetivo era establecer predicciones sobre múltiples variables de rendimiento y resultados en el campeonato. En el estudio participó una muestra de 39 judokas varones, a los que se les administró la batería del inventario de rendimiento deportivo y motor en judo (Ruiz-Barquín, 2006; Ruiz-Barquín y Robles, 2017).

La batería fue diseñada para evaluar a los judokas en varios parámetros (técnicos, tácticos, físicos, psicológicos, de entrenamiento y competición, y autoevaluación de rendimiento/resultado) de forma analítica y práctica. Su propósito era identificar áreas clave de mejora y proporcionar predicciones más precisas y exactas del rendimiento



del judo en comparación con los cuestionarios generales de autoinforme psicológico. Esta prueba ofrecería información adicional más allá de las pruebas estandarizadas, como las evaluaciones de personalidad (Ruiz, 2004, 2006, 2008, 2009, 2012).

La batería de pruebas para deportistas consta de seis escalas: valoración técnica, valoración táctica y reglamentaria, valoración física, valoración psicológica, valoración del entrenamiento y escala de valoración del rendimiento y los resultados. Mediante el uso de múltiples parámetros de desempeño y resultado, los análisis estadísticos demostraron una alta capacidad predictiva, superando el 50% en la predicción estadística.

Selección Deportiva

Autores como Llames (1999) destacan la preocupación e importancia concedida a la selección temprana de jóvenes talentos en las diferentes modalidades de deporte existentes, sobre todo en aquellos deportes profesionalizados. Centrándose de forma específica en el fútbol, destaca la administración de diferentes cuestionarios motivacionales desde las categorías inferiores (alevín) hasta las superiores (absoluta o sénior) en equipos de fútbol españoles. Se analizan los motivos de inicio y se concede una gran importancia a las categorías benjamín (entre 8 y 9 años) y alevín (entre los 9 y los 10 años), que supone justo el comienzo de la competición oficial federada.

Llames (1999) destaca la necesidad de desarrollar procedimientos de selección adecuados, evitando informes verbales vagos, inespecíficos o no útiles, como los realizados por algunos ojeadores de manera informal. Asimismo, indica que el proceso de y filtrado de jugadores es asimétrico, es decir, en las categorías inferiores prácticamente se mantiene la mayor parte del equipo al pasar a la siguiente categoría de edad deportiva, pero cuanto mayor es la edad deportiva, más filtrado de jugadores se dan cuenta de una categoría a otra.



Respecto a la pregunta de quién participa e interviene en los procesos de selección, destacan las siguientes figuras: entrenadores, profesionales del cuerpo técnico especialistas en determinados parámetros de rendimiento (preparadores físicos, servicio médico y servicio de psicología). Llames (1999) destaca los siguientes criterios de selección:

- Valoración del jugador con el fin de temporada de carácter semiestructurado y ficha de evaluación del entrenador. En una escala de valoración de cinco pasos, hay que marcar los siguientes parámetros de evaluación: progresión, aspectos físicos, técnicos, tácticos y estratégicos, juego en equipo, disciplina y compañerismo. A estos artículos se suma la respuesta a tres artículos (valoración personal, valoración deportiva y si debe seguir en el club) y unas observaciones.

- Evaluación del inicio y fin de temporada (estructurada y predominantemente de carácter cuantitativo). La escala está formada por factores con diferentes elementos:

- La primera parte se encuentra constituida por un total de cuatro factores generales: aspecto físico, técnico, táctico y psicológico.
- Una segunda parte está constituida por factores específicos del puesto: portero, defensa lateral, defensa central, centrocampista y delantero.

En este proceso de selección de jugadores talentosos, los criterios de carácter técnico-táctico evaluados por los entrenadores tienen un mayor peso en la ponderación.

Respecto al ámbito psicológico, se evalúan cuatro variables con cuatro test de autoinforme:

- Perfil psicológico deportivo (habilidades psicológicas), medido mediante el Test de Loher.
- Nivel de activación antes de la competición: Sport Competition Anxiety Test (SCAT).
- Focalización de la atención: Test de Estilos Atencionales e Interpersonales (TAIS).
- Motivación: cuestionario de motivación.



Llames (1999) indica que las puntuaciones obtenidas en estos test son orientativas y no es determinante su capacidad predictiva del rendimiento deportivo de un futbolista a largo plazo. La utilidad predictiva de esta batería es especialmente relevante para categorías superiores, como juveniles y semi-profesionales, y sirve para hacer predicciones a corto plazo y para el potencial rendimiento en la temporada.

Las conclusiones más relevantes de la autora (Llames, 1999), con especiales implicaciones prácticas, son:

- La realización de una selección inicial no es válida para predicciones a largo plazo.
- El desarrollo de procesos de selección anuales de temporada carece de criterios objetivamente válidos y fiables.
- En determinados jugadores de fútbol existe una dependencia del rendimiento manifestado en función del equipo y club en el que juegan.
- Los procesos de selección deportiva en el fútbol deben considerarse como un proceso continuo y prolongado en el tiempo y no como una selección en un momento puntual.
- Es necesario el desarrollo de un mayor número de investigaciones y estudios que permitan unos procesos de selección deportiva lo más objetivos, válidos y fiables posible. Es importante la determinación de indicadores de talento que mantengan una relación significativa y estable con diferentes parámetros de rendimiento del juego.
- Es recomendable una mejor comunicación y coordinación entre los responsables deportivos y los técnicos deportivos. Disponer de suficientes recursos humanos y materiales supone un requisito básico para garantizar un proceso de captación y selección de talento adecuado.

Además de las aportaciones desarrolladas por Llames (1999), hay que destacar algunas consideraciones psicológicas que hay que tener en cuenta en los procesos de captación, detección, promoción y desarrollo de jóvenes futbolistas. Según Andriaanse (1998), son once



los puntos clave que definen el juego que quiere desarrollar el Ajax de Ámsterdam: técnica, desplazamientos defensivos, individualidad, tensión, sensación, deportividad, astucia, rapidez, lucha, juego en equipo y marcar.

Para este autor, el talento deportivo y la calidad de los jugadores del Ajax en sus diferentes categorías se caracterizan por la presencia de cuatro aspectos que resumen en TIPS: técnica (T), como puede ser la capacidad de hacer diferentes tipos de pase, los desplazamientos con balón y la capacidad de recepción del balón; inteligencia (I) o la capacidad de comprensión del juego; personalidad (P), de las que se destacan variables tan relevantes como la permeabilidad al entrenamiento (entrenabilidad), motivación por el logro y la victoria, motivación, compromiso y pasión por el juego, adecuados niveles de autoconfianza, colaboración con los compañeros de juego, consciencia de que el fútbol es un deporte de equipo, adecuadas capacidades de comunicación y habilidades sociales y elevados niveles de disciplina, y, por último, velocidad (V), como condición física básica que faculte al futbolista para hacer aceleraciones, paradas de la carrera, cambios rápidos de dirección y le otorgue capacidad de salto, entre otras.



Unidad 3

GESTIÓN DEL RENDIMIENTO PSICOLÓGICO DEL DEPORTISTA



Resultados de Aprendizaje

- Conoce los conceptos y las leyes del aprendizaje.
- Identifica las fases del proceso de evaluación psicológica en el deporte.
- Comprende el modelo global psicológico de la lesión deportiva.

Contextualización

En esta unidad el estudiante profundizará sobre el proceso de aprendizaje desde la perspectiva psicológica, así como la evaluación y el abordaje psicológico de las lesiones deportivas.



Contenidos

3.1 Leyes del Aprendizaje aplicadas al entorno Deportivo

El aprendizaje es un proceso fundamental en la psicología, que implica entender cómo se aprende, qué se aprende y cuándo se aprende. Para comprender mejor el mundo que nos rodea, los profesionales de la psicología desglosan la realidad en fenómenos aislados que interactúan entre sí. Sin embargo, es importante recordar que esta separación es simplemente una herramienta para estudiar y comprender la conducta humana.

Tomemos el ejemplo de un joven corredor de carreras de automóviles que está aprendiendo a realizar la salida inicial. En este caso, no es necesario que aprenda a mover el pie hacia abajo, ya que esto es algo que ya sabe hacer gracias al reflejo de la marcha plantar. El enfoque del proceso de aprendizaje estará en aprender a relacionarse de manera adaptativa con el mecanismo que le permitirá arrancar el coche en el momento en que suene la bocina (Berengüí y López-Walle, 2018).

Otro ejemplo es el aprendizaje de botar un balón. Aquí, tanto la mano que realiza el movimiento hacia abajo y hacia arriba (respuesta) como el balón que rebota contra el suelo (estímulo) son elementos clave. El aprendizaje implica ajustar la acción motriz del organismo a la capacidad de rebote del estímulo. En el contexto del aprendizaje deportivo, la relación entre la mano y el balón se modifica y se transforma a medida que se adquieren habilidades (Berengüí y López-Walle, 2018).

El aprendizaje deportivo es un proceso complejo que implica diversos factores. En primer lugar, es necesario adquirir experiencia en el deporte que se desea aprender. Por ejemplo, los piragüistas deben practicar ciertos movimientos y secuencias, como manejar el remo de manera adecuada, hasta lograr maniobrar la piragua de forma autónoma. Sin embargo, es importante que esta práctica esté supervisada



para corregir errores técnicos. Del mismo modo, los jugadores de rugby deben aprender técnicas de placaje correctas para evitar lesiones, y los futbolistas deben aprender a evaluar la distancia adecuada para realizar un tiro al arco. En este proceso de aprendizaje, se requiere instrucción, demostración, retroalimentación y reflexión para asegurar una ejecución correcta según las reglas técnicas y tácticas (Berengüi y López-Walle, 2018).

Es importante destacar que el entorno en el que se encuentra el individuo también influye en su proceso de aprendizaje. La relación entre el organismo y el contexto es dinámica y está en constante cambio. A medida que interactuamos con nuestro entorno, estas relaciones funcionales pueden modificarse. Por lo tanto, el aprendizaje es un proceso continuo, y el ser humano siempre está aprendiendo. Aunque un deportista pueda alcanzar un alto nivel de habilidad técnica, seguirá aprendiendo y adaptando su comportamiento en función de las relaciones funcionales entre el contexto y las consecuencias que se le presentan. Incluso cuando adopta un rol más pasivo en su deporte, sigue modificando su conducta en respuesta a las asociaciones entre emociones y consecuencias (Berengüi y López-Walle, 2018).

Instrucciones para realizar una conducta con efectividad

El proceso de aprendizaje efectivo puede ser facilitado mediante el uso de diferentes instrucciones, como el modelado, la descripción de consecuencias, hacer preguntas y demostrar destrezas (Martin, 2008).

Modelado.

El modelado es una forma común de aprendizaje en la conducta humana. En el contexto deportivo, los deportistas aprenden habilida-



des o estados psicológicos al observar e imitar la conducta de un modelo o referencia. Esta técnica se combina a menudo con instrucciones verbales para lograr mejores resultados. Por ejemplo, un entrenador puede sostener una raqueta de tenis mientras da instrucciones sobre la posición de las manos, perder al jugador adoptar la técnica correcta sin problemas si la pelota entra o no en la cancha. Además, el jugador similar también puede aprender a reaccionar positivamente ante un error al observar el comportamiento de otros jugadores en situaciones. El modelado también puede usarse para ilustrar los errores más comunes en el aprendizaje de una habilidad, ayudando al jugador a comprender cómo no debe ejecutar la acción.

Describir las consecuencias de una buena y una mala ejecución.

Se ha destacado la importancia de establecer reglas que vinculen la conducta con sus consecuencias. Para que un jugador siga las instrucciones del entrenador y las internalice como una regla, estas instrucciones son más efectivas cuando incluyen las consecuencias positivas que tienen en el contexto. Por ejemplo, si se le dice a un jugador de rugby que realiza un contraataque en línea recta después de recibir el balón para atraer a la defensa, pero no se le explica el propósito de sus acciones, es menos probable que el jugador internalice esta táctica. Puede imitar la conducta esperada, pero la falta de comprensión del objetivo y las consecuencias dificultan la anticipación de los refuerzos. Por el contrario, si se le explica que sus acciones permitirán que sus compañeros reorganicen el ataque, el jugador anticipará las consecuencias tácticas y será capaz de discriminar mejor los estímulos del contexto.

Formular preguntas específicas para evaluar la comprensión de las instrucciones.

Por ejemplo, en el caso de la entrenadora que explica la posición defensiva para un partido, si dos de los defensores adoptan posiciones diferentes a las acordadas, la entrenadora podría haber anticipa-



do esta situación formulando preguntas concretas a los jugadores durante los entrenamientos previos al partido o durante incluso la charla previa al encuentro. De esta manera, habría comprobado si los jugadores interiorizaron correctamente la estrategia.

Es importante tener en cuenta que la asimilación adecuada de la táctica y su aplicación en la competición requiere tiempo de entrenamiento y pueden variar según las habilidades y el contexto de los deportistas. En el ejemplo anterior, si recordar la regla durante el partido no tiene efecto, el cuerpo técnico puede tomar nota de lo sucedido en la competición y reforzar el concepto durante los entrenamientos posteriores.

Demostración de destrezas mediante role-playing.

Otra estrategia que se puede utilizar es la demostración de destrezas mediante el role-playing. Por ejemplo, el entrenador de baloncesto puede enseñar a las jugadoras el movimiento de lanzamiento sin balón y pedirles que ejecuten el gesto técnico sin tener en cuenta si el balón entra o no en la canasta. El role-playing en el deporte es útil para entrenar la ejecución de habilidades técnicas al simplificar el contexto y permitir que la atención se centre en el proceso más que en el resultado.

Características de un programa de reforzamiento continuo.

Para que un programa de reforzamiento sea efectivo, es necesario considerar ciertas características.

- En primer lugar, el estímulo consecuente debe tener un valor reforzado desde la perspectiva del deportista, no solo del entrenador. Esto significa que el reforzador debe ser apetitivo y atractivo para el deportista, ya que si se utiliza un estímulo que no es valorado por el jugador, es poco probable que funcione como un refuerzo positivo (Froxán, 2020; Martín, 2008). Es importante identificar los reforzados-



res adecuados para cada jugador, ya sea mediante cuestionarios, observando las actividades que les producen placer durante el entrenamiento o aplicando el principio de Premack.

- Es necesario reforzar con frecuencia las conductas deseadas del deportista. Al principio del programa de entrenamiento, se debe proporcionar un refuerzo constante para facilitar el aprendizaje de las destrezas técnicas y tácticas, y luego ir espaciando la administración de refuerzos (reforzamiento intermitente) hasta que la conducta se mantenga por sí misma (Martin, 2008)). En los entrenamientos grupales, se puede considerar la eficacia de administrar refuerzos a las aproximaciones conductuales de un deportista en particular hasta que se observe un progreso, para luego pasar al siguiente jugador (Martin, 2008).
- La aplicación del reforzador debe ser contingente e inmediata. Esto significa que el refuerzo debe estar directamente asociado con la conducta deseada y debe ser administrado de manera oportuna para maximizar su eficacia. Si hay una demora en la entrega del refuerzo, se debe establecer una relación limpia entre la conducta y la recompensa durante, de manera que el deportista entienda la relación entre lo que hace el entrenamiento y la recompensa que obtendrá al finalizar la sesión (Froxán, 2020).
- Es importante controlar la magnitud del reforzador. Si la recompensa es demasiado grande, la conducta puede extinguirse rápidamente, ya que no se puede administrar con frecuencia. Por otro lado, si se aplica un castigo desproporcionado, como dejar a un jugador sin partidos durante toda una temporada, esto puede llevar a la desmotivación ya que las indicaciones del cuerpo técnico no influyen en su conducta. Es necesario encontrar un equilibrio y ajustar la magnitud del reforzador de acuerdo con la conducta específica que se desea reforzar (Froxán, 2020).
- Usar el elogio prescriptivo. Consiste en proporcionar comentarios



positivos y específicos por parte del entrenador después de que el deportista haya realizado una ejecución técnica-táctica apropiada. Este tipo de elogio cumple una función reforzada al mismo tiempo que se especifica qué aspectos de la conducta se están ejecutando de la forma deseada. De esta manera, no se da por sentado que toda la ejecución es correcta, ya que se pueden destacar y mejorar otros aspectos del movimiento (Martin, 2008). Por ejemplo, en el caso de la natación, en lugar de simplemente decir “lo has hecho muy bien”, el entrenador podría resaltar “muy bien ese brazo por delante del hombro”.

- Modelamiento. Es una técnica que se basa en el refuerzo de aproximaciones sucesivas de una conducta y la extinción de las aproximaciones anteriores (Martin, 2008). Esta técnica es especialmente útil para aprender nuevas habilidades que no están presentes en el repertorio básico del deportista. El moldeamiento es efectivo para modificar diferentes aspectos de la conducta objetivo, como la topografía, frecuencia, duración, latencia e intensidad. Por ejemplo, si se desea que una persona golpee correctamente una pelota de vóley, se comenzará reforzando la colocación óptima de las manos. Una vez que el deportista haya asimilado esta parte, se dejará de reforzar esa conducta y se trabajará en que la zona de golpeo sea la correcta, hasta que finalmente el jugador sea capaz de golpear la pelota según el objetivo final propuesto .

Si se logra instalar correctamente una conducta, se procederá a retirar el programa de administración continua de reforzadores. En su lugar, se implementará un programa de reforzamiento intermitente. Aunque los reforzadores naturales contribuirán a mantener la probabilidad de emisión de la conducta en el futuro, no se debe dejar de proporcionar reforzamiento artificial por varias razones (Martin, 2008):

- Los reforzados emitidos por el entrenador ayudan a mantener el nivel de esfuerzo y rendimiento durante los entrenamientos, que pueden ser repetitivos y aburridos, a pesar de la presencia de re-



forzadores naturales.

- En situaciones de competición, pueden presentarse tanto castigos como reforzamientos. Por ejemplo, los fanáticos exaltados que gritan a los deportistas después de un error pueden distraer al deportista y afectar su concentración. En contraste, un reforzador positivo del entrenador, como un elogio o una señal con el pulgar después de una buena ejecución, contribuirá a mantener las conductas deseadas.
- En ciertas circunstancias de alto rendimiento, es posible que los reforzadores naturales no sean necesarios para refinar las conductas del deportista. Por lo tanto, es necesario establecer un programa de reforzamiento adecuado para asegurar la consolidación y mejora continua de las conductas deseadas.

Errores persistentes.

En esta sección se abordan los diferentes tipos de errores persistentes y las técnicas para eliminarlos o reducir su incidencia (Martin, 2008).

Los tipos de errores persistentes son los siguientes:

1. Errores relacionados con la falta de atención. Estos errores ocurren cuando el deportista no se encuentra concentrado en la tarea que está a punto de realizar (Martin, 2008). Por ejemplo, una patinadora artística es capaz de ejecutar todos los saltos dobles, incluido el axel (uno de los saltos más complejos), pero durante los entrenamientos se distrae al hablar con sus amigos antes de realizar los saltos. Como resultado, comete errores en uno o dos saltos hasta que se enfada y al incrementar su activación, logra ejecutar tres saltos dobles correctamente. En este caso, la patinadora está aprendiendo a realizar los saltos correctamente después de enfadarse, lo cual es poco probable que ocurra durante la competición, donde solo tendrá una oportunidad para ejecutar el salto.



2. Errores debidos a la falta de reforzamiento de la ejecución correcta. Los reforzadores naturales no siempre son suficientes para mantener ciertas conductas, ya que pueden estar presentes en otras conductas que no favorecen el rendimiento del deportista (Martin, 2008). Por ejemplo, un nadador de natación sincronizada debe aguantar la respiración por más tiempo al ejecutar un giro completo. En este caso, la conducta de salir antes del agua puede estar reforzada por la posibilidad de mirar a sus compañeros, respirar y ajustar sus gafas. Existen reforzadores naturales contingentes a los errores de ejecución. Una estrategia efectiva para modificar esta conducta es establecer reforzadores artificiales que estén vinculados a la conducta objetivo.
3. Errores persistentes arraigados en el repertorio conductual. Es común que cuando una persona aprende una destreza durante la infancia, como nadar estilo crol en las clases de natación escolar, presente errores de ejecución. Sin embargo, puede destacar y tener éxito en comparación con sus compañeros de clase. Esta destreza, aunque ligeramente mal ejecutada, será reforzada debido al éxito relativo en ese contexto específico. Sin embargo, es posible que esta persona no destaque tanto en el equipo de natación del instituto o de la universidad porque no está utilizando la destreza técnica de la manera más óptima para obtener un rendimiento máximo. Esta conducta ha sido reforzada de manera frecuente y durante un período prolongado debido al éxito obtenido y al refuerzo social, lo que hace más compleja la eliminación del error de ejecución,

Técnicas para disminuir los errores.

Para eliminar o disminuir los errores similares, existen diversas técnicas disponibles (Martin, 2008). A continuación se describen algunas de ellas:

1. Programa multicomponente de disminución de errores.

Este programa se basa en varios elementos:



- Identificar las conductas correctas e incorrectas: Mediante el modelado del entrenador o un jugador de referencia, se enseña al deportista las diferencias entre una ejecución correcta y una incorrecta, de modo que pueda reconocer lo que está haciendo mal y cómo hacerlo bien.
- Establecer palabras clave asociadas a la ejecución correcta: Por ejemplo, en el muay thai, se podría utilizar la frase “giro de cadera” para asegurar que la patada se ejecuta de manera adecuada.
- Elogio prescriptivo de las aproximaciones correctas de la conducta y retroalimentación inmediata sobre los errores cometidos.

Quando un deportista tiene conocimientos sobre cómo ejecutar una destreza pero no logra ser constante en su ejecución, puede mejorar mediante el establecimiento de metas, el uso de palabras clave, el autorregistro y los ensayos en la imaginación. Estas estrategias, que se detallan con mayor profundidad en la sección IV de este manual, sirven al deportista para enfocar su atención en los estímulos pertinentes.

2. Retroalimentación a partir de grabaciones en video.

La técnica de retroalimentación a partir de grabaciones en vídeo es otra estrategia para disminuir errores, y su aplicación sigue una serie de pasos (Martin, 2008):

- Establecer la conducta: Es importante enfocarse en una habilidad específica, ya que intentar mejorar múltiples habilidades a la vez puede resultar en una distribución insuficiente de la atención del deportista y no se lograrán cambios significativos en la práctica deportiva.
- Explicar y modelar la conducta concreta fuera del contexto natural del deporte: Por ejemplo, en el baloncesto se puede reproducir el gesto del tiro sin balón, o en el rugby imitar el movimiento de placaje sin un oponente.
- El jugador imita al entrenador o a un jugador modelo durante la



ejecución de la conducta.

- Se repite la conducta varias veces en su contexto natural mientras se graba en vídeo.
- Se realiza una sesión de visionado en directo para recibir retroalimentación sobre la corrección o incorrección de la conducta. Durante esta sesión, solo se comentará la conducta objetivo en cuestión.
- Se brinda la oportunidad al deportista de repetir el ejercicio después del visionado.
- Se repite esta técnica durante varias sesiones consecutivas.
- Una vez que el deportista cumpla los criterios de dominio para una destreza, se pasa a trabajar en el mejoramiento de otra habilidad.

3. Instrucción de la técnica congelada y el ensayo conductual.

En esta técnica, se utiliza la estrategia del congélate durante la ejecución de una jugada en un deporte, como el fútbol. La entrenadora describe la jugada a los deportistas y, antes de llevarla a cabo, establece una señal para detenerse llamada “congélate”. Si la ejecución presenta errores, la entrenadora utiliza este comando para que el jugador se detenga y mantenga su postura, permitiendo así que se describan los aspectos incorrectos de la ejecución. Se proporcionan instrucciones y ejemplos de la ejecución correcta, y el jugador simula la posición correcta mientras está congelado. Es crucial que el jugador experimente la diferencia entre la postura correcta e incorrecta, prestando atención a las sensaciones musculares (Martin, 2008).

4. Técnica de corrección de errores modo antiguo-modo nuevo.

En esta técnica, se evalúan los movimientos realizados de manera correcta e incorrecta, utilizando grabaciones en vídeo para facilitar la retroalimentación. A continuación, se organizan las sesiones de entrenamiento de la siguiente manera (Martin, 2008):

- Se inician los ejercicios de calentamiento en un ambiente libre para que el deportista se concentre y se prepare.



- Posteriormente, se realiza el ejercicio objetivo utilizando el modo antiguo. Esto implica que el deportista ejecuta conscientemente los movimientos de manera incorrecta, severamente en lo observado en el vídeo. Durante esta fase, se enfatizan las sensaciones que experimenta el deportista al realizar los movimientos antiguos. Al finalizar la secuencia de ejercicios, se le pide al jugador que describa sus sensaciones y su estado psicológico.
- El deportista repite el ejercicio utilizando el modo nuevo o forma correcta, centrándose en las sensaciones que experimenta durante la ejecución. Una vez finalizada la secuencia de ejercicios, el deportista describe estas sensaciones.
- En las repeticiones siguientes, se alternan el modo antiguo y el modo nuevo, siguiendo el mismo esquema de concentración y expresión de sensaciones.
- Casi al final de la sesión, se realizan ensayos únicamente con el modo nuevo, consolidando la ejecución correcta de los movimientos.
- Por último, se realiza una revisión de la sesión y se evalúa el progreso del deportista en la corrección de errores.

3.2 Evaluación en Psicología del Deporte.

La evaluación psicológica implica recopilar información de manera sistemática a partir de una demanda, utilizando técnicas y estrategias de evaluación psicológica. Este proceso se aplica en diversos campos de estudio e intervención de la psicología, y es especialmente relevante en el ámbito deportivo. Mediante el análisis e interpretación de los resultados obtenidos, el profesional de la psicología puede verificar hipótesis, describir problemas y finalmente intervenir en ellos. Es importante destacar que este proceso evaluativo también implica la valoración del tratamiento o intervención. El objetivo de la evaluación psicológica en el ámbito deportivo es analizar las variables psicológicas que influyen en el rendimiento y bienestar de los deportistas, operativizar las conductas y resultados relacionados con la práctica deportiva,



y establecer relaciones entre diferentes variables para comprender la realidad y ofrecer intervenciones cuando sea necesario. El proceso de intervención psicológica sigue una serie de fases que pueden variar según los autores, pero que comparten un esquema general.

Proceso de Evaluación Psicológica

Se ha elegido el modelo propuesto por Moreno-Rosset y Ramírez (2019) como base para el desarrollo, ya que es uno de los modelos más actualizados y aplicables en todos los ámbitos de la psicología, incluido el deportivo. Este modelo de evaluación consta de cinco fases (Moreno-Rosset y Ramírez, 2019). Es importante tener en cuenta que, aunque las fases se presentan de manera sucesiva y definidas de forma separada, en la práctica diaria a menudo se superponen y en algunos casos puede ser necesario regresar a la fase inicial según las circunstancias. Por lo tanto, se reconoce la circularidad de las fases en el proceso de evaluación psicológica.

- **Primera fase: especificación de la demanda y de los objetivos**

En esta etapa inicial del proceso de evaluación psicológica, se busca establecer el motivo de consulta y los objetivos de intervención. La entrevista se utiliza como herramienta principal para recopilar información y comprender por qué la persona busca ayuda y cuál es el problema identificado.

Una vez identificado el motivo de consulta, es fundamental explorar las condiciones históricas y actuales que están relacionadas con la aparición y mantenimiento de la conducta problemática. En esta fase, también es importante establecer la demanda específica de la persona, es decir, lo que busca lograr a través de la intervención psicológica. Es importante destacar que el motivo de consulta inicial no es lo mismo que la demanda formulada por la persona. Por ejemplo, un deportista puede acudir a consulta debido a pensamientos negativos antes de las competencias (motivo de



consulta), pero su demanda puede ser dejar de tener esos pensamientos negativos.

Establecer la demanda conlleva fijar objetivos de intervención que sean específicos y medibles. Una estrategia útil para establecer objetivos es desglosar la demanda en conductas o comportamientos concretos que puedan ser observables y dependan de la persona interesada. En este sentido, se pueden utilizar las estrategias comunicativas propuestas por Watzlawcik (1978) y Shazer (1988), como la pregunta milagro, que ayuda a identificar cómo se manifestaría el cambio deseado.

Los objetivos de intervención deben ser específicos, medibles, alcanzables, relevantes y temporales. Es decir, deben ser claros, cuantificables, realistas en relación con las circunstancias individuales, importantes para la persona y establecer un límite de tiempo para su logro.

Es importante tener en cuenta que, aunque las fases del proceso de evaluación psicológica suelen presentarse de manera sucesiva, en la práctica pueden solaparse y, en algunos casos, puede ser necesario volver a la fase inicial según las necesidades del caso. Esto refleja la naturaleza circular y flexible del proceso de evaluación psicológica.

- **Segunda fase: formulación de hipótesis de evaluación verificables**

En esta segunda etapa del proceso de evaluación psicológica, se busca formular una hipótesis de evaluación sobre la demanda del deportista que pueda ser verificada. En el ámbito deportivo, es importante evaluar tanto variables observables como variables no observables. Las variables observables se pueden medir en términos de frecuencia, intensidad o duración, como comportamientos agresivos, adherencia a los entrenamientos, conducta verbal del deportista, aciertos en pases, goles, etc.



Estos comportamientos observables pueden proporcionar pistas sobre las variables psicológicas (no observables) que pueden estar influyendo, como el autoconcepto, la motivación, el estrés o la ansiedad. Los instrumentos de autoinforme son útiles para conocer estas variables internas a través de la percepción del entrevistado, pero es esencial complementar y verificarlos con las conductas observables y objetivas que se pueden medir durante competiciones o entrenamientos.

Para formular una hipótesis evaluativa, se parte de la demanda planteada por el deportista. Por ejemplo, si la demanda es reducir los pensamientos negativos antes de la competición, se puede formular una hipótesis evaluativa que sugiere la presencia de pensamientos catastrofistas en relación con su propio rendimiento. Una vez establecida la hipótesis evaluativa, se procede a la selección de uno o más instrumentos que permitan evaluarla. En el ejemplo mencionado, se hace referencia a las cogniciones y se pueden utilizar herramientas como autorregistros o cuestionarios estandarizados que evalúen la preocupación cognitiva antes de la competición, como el Sport Anxiety Scale (SAS-2) (Smith et al., 2006) o su versión española (Ramis et al., 2010).

- **Tercera fase: comprobación de la hipótesis de evaluación**

En esta tercera etapa del proceso de evaluación psicológica, se procede a la comprobación de la hipótesis de evaluación formulada. Es importante planificar adecuadamente la administración de los instrumentos utilizados, considerando cuándo serán aplicados, en cuántas sesiones y en qué orden, ya que esto puede afectar la validez del proceso. En el ámbito deportivo, evaluar los pensamientos negativos justo antes de competir mediante el cuestionario SAS-2 puede proporcionar validez ecológica al reflejar lo que realmente sucede en los escenarios naturales. Por otro lado, registrar esos pensamientos después de la competición puede ver-



se afectado por procesos de memoria y sesgos inherentes.

Una vez planificado el proceso de administración de las pruebas, es importante explicar adecuadamente a los deportistas su propósito y cómo deben responder a ellas, con el objetivo de evitar errores. Luego, se procede a la corrección de las pruebas, su interpretación y la integración de los resultados obtenidos de diversas fuentes. Esto implica combinar la demanda planteada por el deportista, la información obtenida durante la entrevista, los resultados de los cuestionarios y las conductas observadas durante el entrenamiento para obtener una visión global y conjunta del problema y formular un análisis funcional de la conducta.

El análisis funcional es una herramienta fundamental en la evaluación psicológica, ya que permite ordenar la información de manera útil para resolver el problema, detectar información faltante, establecer relaciones causales entre variables y orientar sobre la mejor forma de intervenir. Para realizar un buen análisis funcional, es importante definir y operativizar claramente la conducta objeto de evaluación, así como los pensamientos y creencias que el deportista tiene sobre esa conducta. También se debe considerar el contexto y los antecedentes en los que se produce o no se produce el comportamiento, y analizar las consecuencias que dicha conducta o su ausencia tienen para el deportista. En resumen, se examinan las posibles consecuencias positivas que mantienen la conducta a cambiar y las posibles consecuencias negativas que dificultan la aparición del comportamiento deseado.

Si la hipótesis evaluativa formulada es confirmada por los instrumentos utilizados, se procede a la formulación del caso y al diagnóstico. Sin embargo, si la hipótesis evaluativa es rechazada, es decir, si los resultados no coinciden con la alta prevalencia esperada de pensamientos catastrofistas u obtienen resultados opuestos, se debe retroceder, formular otra hipótesis y repetir el proceso hasta este punto.



En el ámbito deportivo, las evaluaciones psicológicas suelen solicitarse con el objetivo de una posterior intervención. Es importante comunicar los resultados obtenidos a través de un informe de evaluación, ya sea oral o escrito, donde se documente el problema detectado de acuerdo con la demanda planteada y los datos obtenidos mediante las herramientas e instrumentos de evaluación. Esto proporciona valor al trabajo evaluativo realizado hasta este punto. Si la evaluación psicológica tiene como único objetivo el diagnóstico, se presenta el informe de evaluación. Si el objetivo es la intervención, se presenta el informe junto con un plan de intervención basado en los resultados obtenidos y la interpretación realizada por el profesional.

- **Cuarta fase: planificación del programa y formulación de hipótesis de intervención**

En esta cuarta etapa del proceso de evaluación psicológica, se llevan a cabo una serie de pasos para planificar el programa de intervención. A continuación se detallan estos pasos:

- Determinar los problemas específicos en los que se va a intervenir. Se identifican las conductas que se desean cambiar o modificar.
- Establecer los resultados esperados para esas conductas. Se define si se busca aumentar, disminuir o eliminar dichas conductas.
- Plantear las técnicas de intervención. Se decide qué herramientas o técnicas de intervención se utilizarán para abordar los problemas identificados.
- En este punto, se formula la hipótesis de intervención, que se refiere a los cambios esperados una vez que se haya implementado la intervención. Esta hipótesis está estrechamente relacionada con la hipótesis evaluativa establecida anteriormente.
- Por último, se establece el número de sesiones que se lleva-



rán a cabo, se definen los objetivos para cada sesión, se determinan los contenidos a abordar y se establece la duración de las sesiones.

Estos pasos permiten una planificación detallada del programa de intervención, asegurando que se aborden los problemas identificados y se definan claramente los objetivos y las estrategias a seguir en cada sesión.

- **Quinta fase: aplicación y valoración de la intervención psicológica**

En la última etapa del proceso de evaluación psicológica en el deporte, se seleccionan los instrumentos de evaluación que se utilizarán para valorar la eficacia de la intervención. En general, se pueden utilizar los mismos instrumentos que se utilizaron para verificar la hipótesis evaluativa, lo que permitirá comparar los resultados antes y después de la intervención.

Una vez establecidos los instrumentos de evaluación, se procede a aplicar el programa de intervención. Los aspectos relacionados con las técnicas de intervención se tratarán en detalle en capítulos posteriores.

En el proceso de evaluación psicológica en el deporte, también se consideran aspectos importantes relacionados con el programa de intervención, como señala Buceta (2020):

- Viabilidad de la intervención: se evalúa si es factible llevar a cabo la intervención teniendo en cuenta las demandas del calendario deportivo y otras circunstancias.
- Conveniencia de la intervención: se evalúa si es el momento adecuado para intervenir en función de la etapa de la temporada en la que se encuentra el deportista.
- Posibles efectos de la intervención: se analizan los costos a corto plazo, el tiempo necesario para obtener beneficios significativos y los efectos del cambio.



- Predisposición del deportista: se evalúa si el deportista está dispuesto a comprometerse con la intervención en términos de tiempo, esfuerzo, etc.
- Recursos disponibles: se consideran los recursos disponibles, como tiempo, espacio, habilidades y personas que puedan colaborar en la intervención.
- Dificultades potenciales: se identifican las dificultades que podrían interferir en el proceso de intervención, como conflictos de horarios, viajes y compromisos deportivos.

Es importante comunicar los resultados del proceso de evaluación, ya sea de forma oral o escrita. Se recomienda elaborar un informe de intervención escrito que integre toda la información recopilada a lo largo del proceso.

En función de los resultados obtenidos, pueden darse diferentes escenarios. Si se han alcanzado los objetivos, se puede dar el alta al deportista, con seguimientos posteriores para verificar el mantenimiento de los logros a lo largo del tiempo. Si no se han alcanzado los objetivos, se plantean junto al deportista los siguientes pasos, que pueden incluir la reevaluación de los objetivos o la aplicación de una técnica de intervención diferente.

Por último, el proceso de evaluación psicológica en el ámbito deportivo implica recopilar sistemáticamente información, analizarla, interpretarla y planificar la intervención. Se establecen dos hipótesis a lo largo del proceso: una evaluativa antes de la intervención y otra de intervención para evaluar los resultados. Es importante destacar que la evaluación psicológica es un proceso circular y flexible, lo que permite retroceder a etapas anteriores en caso de que alguna hipótesis no se verifique.



3.3 Afrontamiento Psicológico de las Lesiones Deportivas

Consecuencias Psicológicas de la Lesión Deportiva

La lesión es un evento que ocurre en el ámbito deportivo y afecta a los deportistas, sin importar su categoría, modalidad, nivel de profesionalismo, edad o género. Cada deportista y cada lesión son únicas, y desde la perspectiva de la intervención psicológica, es importante entenderlo de esta manera. No todas las lesiones tienen el mismo impacto en los deportistas, pero en general, las lesiones graves o muy graves, que requieren largos procesos de rehabilitación, suelen tener consecuencias negativas significativas para el deportista (interrupción de la carrera deportiva, desequilibrio emocional, familiar y deportivo, pérdida económica, daño físico a veces irreversible, entre otros) (Wojtys y Brower, 2010).

Para algunos deportistas, una lesión grave puede incluso ser la razón para abandonar el deporte, renunciando a seguir debido a la incapacidad física o la falta de confianza en sí mismos (Wojtys y Brower, 2010). Como señala Wiese-Bjornstal (2014), las lesiones graves suelen tener un impacto importante en términos económicos, laborales y en la salud física y psicológica del deportista, y sus consecuencias pueden extenderse a lo largo de toda la vida. Los modelos que han investigado esta área se centran en las reacciones emocionales del deportista frente a la lesión (Brewer, 1994; Heil, 1993), así como en el modelo integrado de respuesta psicológica a la lesión y al proceso de rehabilitación propuesto por Wiese-Bjornstal et al. (1998).

Modelos centrados en las respuestas emocionales del deportista

Existen modelos que se centran en las respuestas emocionales del deportista frente a la lesión. Estos modelos se basan en la secuencia de reacciones psicológicas descritas por Kubler-Ross (1969) en su obra clásica "Sobre la muerte y la muerte". Según esta secuencia, el deportista puede experimentar negación de la lesión, cólera o enfado,



negociación o ambivalencia emocional, depresión debido a la sensación de pérdida funcional, deportiva y de estatus, y finalmente, aceptación y reorganización. Sin embargo, es importante destacar que no todas las fases son no obstante comunes a todos los deportistas, y las características de las mismas pueden variar (Buceta, 1996; Rotella y Heyman, 1986).

Las reacciones emocionales están influenciadas por diversos factores, como el tipo y la gravedad de la lesión, características personales del deportista como la edad, eventos de vida y estrategias de afrontamiento, así como factores situacionales específicos como la situación deportiva y la calidad de los pronósticos (Buceta, 1996; Rotella y Heyman, 1986).

Dentro de los modelos centrados en las respuestas emocionales, se encuentra la teoría cíclica afectiva propuesta por Heil (1993). Esta teoría plantea que el deportista muestra tres tipos de respuestas emocionales ante la lesión: angustia, negación y afrontamiento. La manifestación y la intensidad de estas respuestas, así como los estados de ánimo asociados, surgirán de variables personales y situacionales específicas.

Por otro lado, Brewer (1994) desarrolló la teoría de la valoración cognitiva, que sostiene que la conducta del deportista frente a la lesión está determinada por su reacción emocional ante la misma. Esta reacción emocional surge como resultado de la interacción entre factores de personalidad, como la autoestima, el locus de control y la ansiedad, y factores situacionales, como la gravedad de la lesión y el estatus deportivo.

Modelo integrado de la respuesta psicológica a la lesión y al proceso de rehabilitación de Wiese-Bjornstal et al. (1998)

El modelo propuesto por Wiese-Bjornstal et al. (1998) ofrece una explicación completa del proceso de relación entre la lesión deporti-



va y sus consecuencias emocionales y psicológicas. (Figura 6). Este modelo integra teorías basadas en el proceso de estrés y otras centradas en el proceso de dolor. Los factores personales y situacionales se consideran a lo largo de todo el proceso, que es dinámico y circular. Las flechas bidireccionales representan la naturaleza dinámica del proceso de rehabilitación: las valoraciones cognitivas influyen en las emociones y estas a su vez emergen a las conductas, y viceversa. Las consecuencias psicológicas y de la recuperación (psicosociales y físicas) se relacionan con la experiencia global de la lesión, en relación con los tres componentes del modelo: valoración cognitiva, respuesta emocional y respuesta conductual.

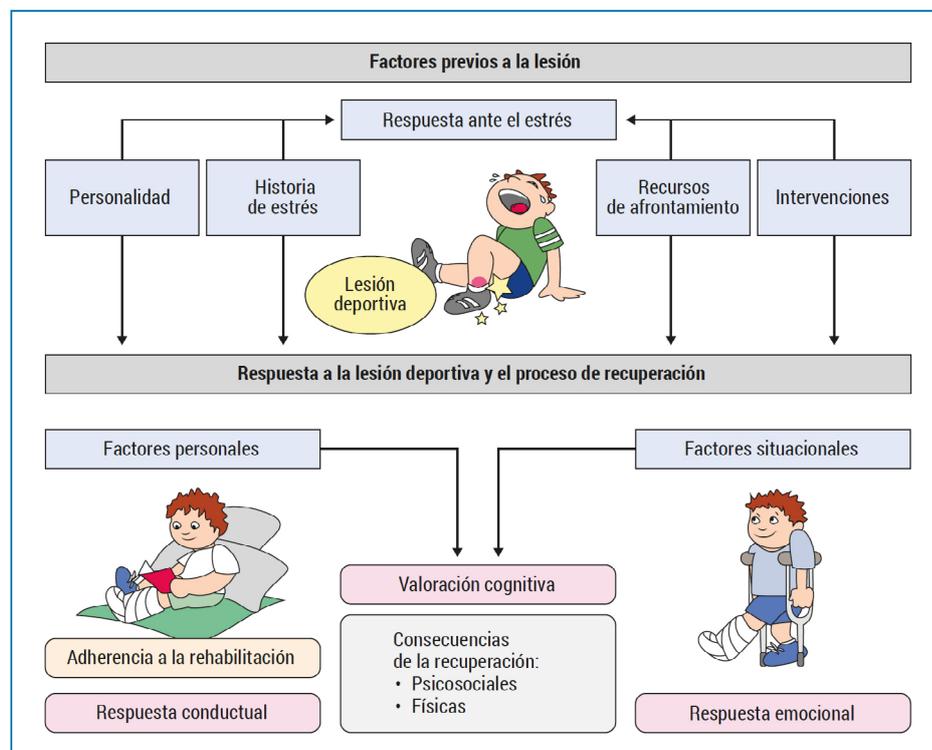


Figura 6. Modelo integrado de la respuesta psicológica a la lesión y al proceso de rehabilitación. Adaptado de: Wiese-Bjornstal, D. M., Smith, A. M., Shaffer, S. M. y Morrey, M. A. (1998). An integrated model of response to sport injury: Psychological and sociological dynamics. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10(1), 46-69.

Como señalan Wiese-Bjornstal et al. (1998), "deberíamos imaginar este centro dinámico como una tridimensional, en la que la recuperación completa aumenta si las consecuencias son espirales



positivas, o desciende alejándose de la recuperación completa si las consecuencias son negativas” (p. 48).

A partir de este modelo, se pueden identificar dos aspectos clave en la rehabilitación desde una perspectiva psicológica: el proceso emocional asociado a la lesión y las respuestas psicológicas al proceso de rehabilitación. Para analizar estos procesos, es necesario considerar que los deportistas lesionados manifiestan respuestas cognitivas, emocionales y conductuales que interactúan entre sí. Estos tres factores desempeñan un papel fundamental en el resultado del proceso de rehabilitación, por lo que es importante comprender cómo contribuyen a una recuperación mejor, es decir, cómo facilitan el retorno psicológico seguro del deportista a los entrenamientos y competiciones. Los factores personales y situacionales medianos en las valoraciones cognitivas del lesionado, y estas, a su vez, influyen en la respuesta emocional y conductual, lo que finalmente determina la respuesta psicológica global del deportista lesionado (Ramírez et al., 2002).

En definitiva, este modelo presenta una relación dinámica entre factores personales y situacionales, interactuando con los componentes de la lesión identificados a través de estudios empíricos, siendo el estrés un factor clave en este proceso (Wiese-Bjornstal, 2014).

La respuesta cognitiva

En general, se puede observar que la respuesta cognitiva del deportista lesionado se ve afectada y, a su vez, influye en sus emociones y comportamientos posteriores (Forsdyke et al., 2016). Variables como la autoestima, la autoeficacia y la autoconfianza han sido estudiadas por algunos autores (Chang y Crossman, 1988; McGowan et al., 1994), quienes han observado que los niveles de autoestima y autoconcepto son más bajos en los grupos de deportistas lesionados en comparación con los no lesionados, o que la autoeficacia disminuye significativamente en los deportistas lesionados (Udry et al., 2003; Wiese-Bjornstal et al., 1998). Sin embargo, en lo que respecta a la autoeficacia para



recuperarse de una lesión, los deportistas con una historia importante de lesiones parecen percibirse como más eficaces en la rehabilitación (Forsdyke et al., 2016; Podlog y Eklund, 2007).

En general, se ha observado que una percepción exagerada de la lesión se relaciona con un aumento del dolor, mayor ansiedad y un pronóstico de mayor gravedad (Crossman y Jamieson, 1985; Crossman et al., 1990). La forma en que el deportista percibe el dolor está relacionado con su pensamiento catastrofista, lo que puede intensificar las respuestas emocionales frente a estímulos dolorosos. Los deportistas que tienen una mayor tolerancia al dolor tienden a recuperarse más rápidamente que aquellos que no lo toleran o tienen pensamientos catastrofistas, y suelen tener menos éxito en los protocolos de rehabilitación (Wiese-Bjornstal, 2014).

La respuesta emocional

Es común que los deportistas lesionados experimenten cambios en su estado de ánimo y emociones durante el proceso de rehabilitación. Es fundamental tener en cuenta este aspecto y comprender cómo se manifiesta en cada caso para intervenir de manera adecuada. Los profesionales de la salud en el ámbito deportivo pueden mejorar su desempeño al conocer estos cambios emocionales y actuar en consecuencia durante todo el proceso de recuperación (Wiese-Bjornstal, 2014).

Esto ayudará a aumentar la confianza en el regreso a la práctica deportiva ya tener una disposición positiva para retomar los entrenamientos y las competiciones (Arden et al., 2013; Glazer, 2009). En general, parece que estos procesos emocionales siguen un patrón de "U" invertida, donde las emociones negativas pueden incluso facilitar la recuperación en algunos casos (Morrey et al., 1999; Wiese-Bjornstal et al., 1998). Por lo tanto, es de vital importancia para los psicólogos deportivos conocer y abordar cada caso específico en función de estas emociones y su impacto en el proceso de rehabilitación.



La respuesta conductual

La respuesta conductual del deportista lesionado es una parte crucial del proceso de rehabilitación, ya que tiene un impacto determinante en una recuperación exitosa. Cumplir con los protocolos de rehabilitación garantiza, en teoría, lograr una recuperación óptima (Heil, 1993; Niven, 2007). Por lo tanto, el de los factores que influyen en la adherencia del deportista lesionado al programa de rehabilitación es de gran interés desde la perspectiva de la psicología.

Es importante destacar que, en general, las conductas de adherencia del deportista lesionado al programa de rehabilitación suelen ser adecuadas y constantes durante todo el proceso, pero tienden a disminuir a medida que avanza el proceso de rehabilitación (Abenza et al., 2009). Esta disminución pone en peligro el éxito de la recuperación y aumenta la probabilidad de sufrir nuevas lesiones. Por lo tanto, es crucial determinar la influencia de los estados de ánimo asociados a la lesión en las conductas de adherencia del deportista, así como su relación con otras variables como el catastrofismo, el dolor o la ansiedad, ya que pueden interferir o retrasar el proceso de recuperación.

Levy et al. (2006) destacan la relación positiva entre el nivel de adherencia y variables personales (motivación intrínseca, tolerancia al dolor, fortaleza mental y orientación hacia metas) y variables situacionales (apoyo social, entorno espacial del centro de rehabilitación, recursos humanos y materiales disponibles, tiempo dedicado a la recuperación y buena relación médico-paciente) en los procesos de rehabilitación. Niven (2007) menciona tres categorías destacadas por fisioterapeutas que determinan la adherencia de los lesionados.

Existen algunas estrategias muy útiles en el proceso de rehabilitación (Christakou y Lavalley, 2009; Niven, 2007), como las siguientes:

- El equipo multidisciplinario encargado de la recuperación de los deportistas lesionados debe brindar información y educarlos sobre



sus lesiones y rehabilitación.

- Mejorar la comunicación efectiva y la escucha activa.
- Proporcionar al deportista herramientas efectivas de afrontamiento de la lesión, como establecer metas, evaluar el progreso y fomentar una actitud profesional.
- Crear un entorno propicio para la adherencia, proporcionar una red de apoyo social, fomentar la confianza en el tratamiento e involucrar a personas del entorno del deportista (como el entrenador) en el proceso de rehabilitación.
- Enseñar al deportista lesionado técnicas y habilidades psicológicas, como la visualización, las autoinstrucciones, el establecimiento de metas o el control del dolor.

Por último, dentro del modelo de Wiese-Bjornstal et al. (1998), se pueden mencionar algunas consideraciones básicas sobre los factores psicosociales relacionados con los resultados de la rehabilitación de lesiones en deportistas de competición (Forsdyke et al., 2016):

- Ser mujer, joven y tener poca experiencia en lesiones se relaciona con resultados menos exitosos en la rehabilitación.
- La noción actual de una rehabilitación óptima es demasiado simplista, ya que está influenciada por múltiples factores biopsicosociales, técnicos y tácticos.
- Los profesionales involucrados en la recuperación deben ser conscientes de que los deportistas lesionados son emocionalmente vulnerables y que su estado emocional puede evaluarse durante la rehabilitación. Además, deben fomentar a los deportistas a ver la lesión como una oportunidad para el crecimiento personal y deportivo.
- Los profesionales involucrados deben asegurarse de que los deportistas lesionados estén preparados física, psicológica, social, táctica y técnicamente para volver a competir. No deben asumir que la recuperación física y psicosocial ocurra dentro del mismo período de tiempo.
- La disposición psicológica del deportista para volver a competir parece estar influenciada por el miedo, la ansiedad, la confianza en una buena recuperación y la ausencia de recaídas.



Vuelta a la practica deportiva

Uno de los momentos cruciales en el proceso de recuperación de una lesión deportiva es la vuelta a la práctica deportiva. Aunque el deportista pueda recibir el alta médica como requisito físico-fisiológico para el entrenamiento y la competición, no obstante cuenta con el alta psicológica ni deportiva (técnico-táctica). Es común que, especialmente en casos de lesiones moderadas, graves o muy graves, surja un período de prueba lleno de incertidumbre: ¿estoy completamente recuperado?, ¿mi pierna resistirá el esfuerzo?, ¿volveré a estar como antes de la lesión? Estas dudas pueden sumergirse al deportista en un estado de ansiedad caracterizado por la falta de confianza y el temor a sufrir una recaída. Por lo tanto, es crucial considerar el Regreso a la Práctica (RTP, por sus siglas en inglés) como un periodo crítico y fundamental en la recuperación de la lesión, donde los aspectos psicológicos adquieren una importancia inusual.

El RTP fue definido por el Consejo de Medicina Deportiva en su reunión de 2002 como el momento en el que un deportista lesionado toma la decisión de volver a entrenar y competir de manera segura (Gómez-Piqueras et al., 2014). Debido a la multifactorialidad y complejidad de las lesiones deportivas, esta decisión se vuelve crítica y difícil de determinar (Meeuwisse et al., 2007). Además, según Fuller et al. (2006), no existe consenso sobre el tiempo necesario para considerar que el regreso a la actividad es seguro, y no se disponen de criterios concretos y objetivos para que un deportista lesionado pueda volver a practicar su deporte. Por lo tanto, la decisión de retomar la práctica deportiva se vuelve subjetiva, y el tiempo y los plazos dependen de múltiples y variados factores. Cualquier decisión inapropiada puede resultar en una recaída rápida y en una nueva lesión (Palmi y Solé, 2014; Roy et al., 2015). De hecho, el regreso a la práctica, junto con un historial previo de lesiones, se identifican como las principales causas de recaídas (Chomiak et al., 2000; Lu y Hsu, 2013).



Unidad 4

TÉCNICAS PSICOLÓGICAS APLICADAS AL DEPORTE



Resultados de Aprendizaje

Diseña y planifica un programa de establecimiento de objetivos adaptándose al deportista o al equipo.

Conoce el proceso de evaluación mediante la observación y autoobservación.

Comprende cómo afecta al rendimiento de los deportistas el hecho de experimentar niveles elevados de estrés o ansiedad.
Identifica la técnica psicológica de entrenamiento en imaginación.



Establece estrategias de solución a los problemas atencionales.

Comprende cómo el deportista puede gestionar el contenido de sus pensamientos a través de las autoinstrucciones.

Comprende el contexto del nivel de activación en el deporte. Identifica las variables que influyen en el control del comportamiento en el contexto deportivo.

Establece objetivos de trabajo con el deportista en función de las necesidades detectadas.

Conoce el protocolo del semáforo psicológico de lesiones deportivas.

Contextualización

En la presente unidad el estudiante aplicará un programa para el establecimiento de objetivos en función de mejorar el rendimiento de los deportistas y equipos, comprendiendo de manera global las diferentes técnicas y modelos de intervención psicológica en el deporte.

Contenidos

4.1 Establecimiento de Objetivos

Los grandes objetivos suelen requerir tiempo y esfuerzo, por lo que los objetivos a corto y medio plazo actúan como incentivos y puntos de evaluación, ayudando al deportista a mantener su enfoque y atención en los aspectos que le llevarán a alcanzar la meta final (Figura 7). Por ello una vez establecido un objetivo a largo plazo, es importante definir también los objetivos a mediano y corto plazo, ya que estos son coherentes con la meta final y permiten acercarse progresivamente a ella (Bandura, 1982).



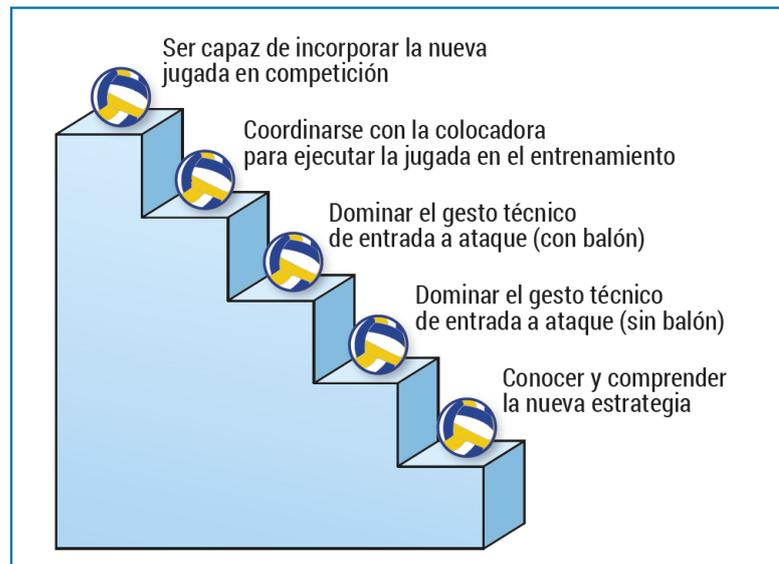


Figura 7. Escalera de establecimiento de objetivos para una atacante de voleibol que quiere aprender un nuevo ataque. Adaptada de: Weinberg, R. S. y Gould, D. (2010).

Por ejemplo, una jugadora de voleibol que desea incorporar una nueva jugada de ataque a su repertorio puede establecer objetivos a corto plazo relacionados con el aprendizaje y dominio de la técnica necesaria para ejecutar la jugada, mientras que los objetivos a medio plazo podrían enfocarse en la implementación efectiva de la jugada durante los entrenamientos y partidos. El objetivo a largo plazo sería la plena integración de la jugada en su juego habitual.

Además de definir los objetivos a corto, medio y largo plazo, es fundamental establecer fechas límite para su consecución. Esto proporciona al deportista un mayor conocimiento sobre su progreso y le permite evaluar si está avanzando adecuadamente hacia su objetivo final (Locke y Latham, 1990; Ortín y Jara, 2006; Porter, 2003). Esta evaluación periódica del progreso es crucial para garantizar la eficacia y utilidad de la técnica de establecimiento de objetivos.

Al establecer fechas límite, el deportista tiene una referencia clara sobre el tiempo disponible y puede ajustar su plan de trabajo en caso de ser necesario. Esta temporalidad proporciona una estructura temporal que guía la acción y brinda una sensación de dirección y control



sobre el proceso de logro de los objetivos (Locke y Latham, 1990).

Evaluación del objetivo

El proceso de establecimiento de objetivos solo es efectivo si se lleva a cabo una evaluación adecuada y se proporciona comentarios que reflejan el progreso y la mejora del deportista en relación con los objetivos planteados. Esto implica que su rendimiento y ejecución sean mejores que cuando se alcancen dichos objetivos (Locke y Latham, 1985).

Al momento de establecer un objetivo, es importante definir cómo se evaluará. Registrar por escrito los objetivos y llevar a cabo un seguimiento de los avances logrados resulta de gran ayuda para evaluar si se han alcanzado las metas propuestas por el deportista. Es recomendable los objetivos por escrito y revisarlos periódicamente, tanto por parte del deportista o equipo (en caso de objetivos colectivos) como por parte del entrenador o cuerpo técnico, en reuniones programadas a lo largo de la temporada (Botterill, 1983; Gould, 2005).

De esta manera, el entrenador puede proporcionar un feedback más preciso en relación a la situación actual, considerando lo que se pretende lograr y los avances que se han realizado en esa dirección. Además, redactar los objetivos contribuir a aumentar el compromiso del deportista, ayudándolo a tenerlos siempre presentes y evitando que caigan en el olvido o se recuerden de manera difusa (Buceta, 2004; Dosil, 2008; Gould, 2001; Harris y Harris, 1992)).

Por ejemplo, en el caso de una jugadora de tenis de mesa que se propone mejorar su porcentaje de aciertos en el saque del 60% al 70% en los próximos 3 meses, deberá escribir este objetivo y establecer momentos específicos durante ese período para evaluar su progreso. Durante estas evaluaciones, deberá registrar la evolución para tener un registro de la información y comprobar si está avanzando de manera adecuada para alcanzar su objetivo.



Pasos en el Establecimiento de Objetivos

El proceso de establecimiento de objetivos requiere de una planificación ordenada y organizada para ser efectivo (Mora et al., 2000; Weinberg y Gould, 2010). En general, se ha propuesto que consta de tres fases:

Fase de preparación

En esta fase, tanto el entrenador como el deportista deben reflexionar sobre los aspectos que se pueden mejorar, identificando las necesidades específicas del deportista. También se evaluarán las capacidades y habilidades actuales del deportista para comprender su nivel de destreza. Si el entrenador o el psicólogo no conocen lo suficiente al deportista, se puede proponer una lista de áreas en las que debería destacarse en su deporte para que el propio deportista se evalúe en cada una de ellas.

Por ejemplo, en el caso de una portera de fútbol de la que el psicólogo no tiene mucho conocimiento, se puede proporcionar una lista de aspectos técnico-defensivos para que la portera evalúe su capacidad actual en cada uno de ellos. Esto se muestra en la tabla 3 como una posible guía de evaluación.

Tabla 3. Lista de capacidades técnico-defensivas de una portera de fútbol para que la propia jugadora evalúe su nivel de destreza actual y qué debe mejorar de cada una.

Habilidades	Puntuación	Qué debo mejorar
Recepción		
Recogida		
Blocaje		
Despeje		
Desvío		
Estirada		
Salida ante rival		
Salida ante trayectoria		



Es importante destacar que el establecimiento de objetivos puede abarcar diversas áreas relacionadas con el rendimiento deportivo, como habilidades tácticas y estratégicas, habilidades psicológicas, cualidades físicas, habilidades grupales, actitudes y conductas, tiempo de juego, disfrute, entre otros (Mora et al. , 2000; Weinberg y Gould, 2010). Se debe ayudar al deportista a identificar sus necesidades en cada una de estas áreas, ya que estas determinarán los objetivos que se plantean para mejorar. Es útil determinar su punto de partida, es decir, su nivel actual de destreza, y hacia dónde quiere llegar, es decir, cuál es su objetivo (Lorenzo, 1996). El camino que une estos dos puntos constituyen el plan de acción del deportista para alcanzar sus metas, como se muestra en la figura 8.

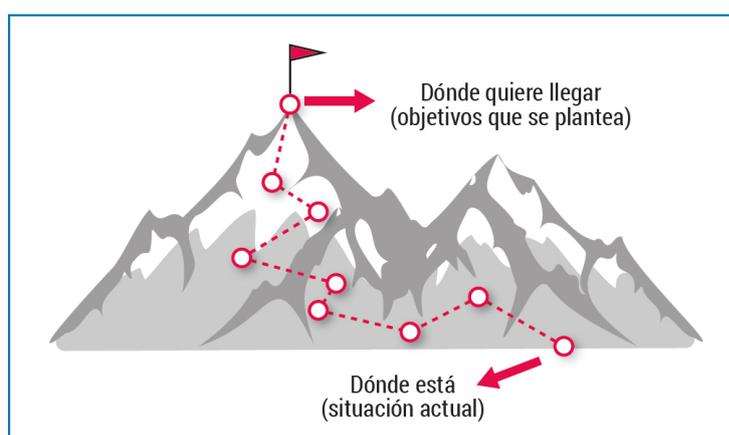


Figura 8. Representación gráfica de dónde se encuentra el deportista en el momento actual y dónde le gustaría llegar o qué le gustaría conseguir. Adaptada de: Mora, J. A., García, J., Toro, S. y Zarco, J. A. (2000).

Durante esta fase de preparación, se fomenta que el deportista sea sincero consigo mismo y clarifique su nivel de compromiso y disposición para realizar sacrificios en términos de tiempo esfuerzo, y hasta dónde está dispuesto a llegar (Lorenzo, 1996; Mora et al., 2000) ; Weinberg y Gould, 2010). En este momento, se puede proponer al deportista establecer un contrato que refleje su compromiso, lo cual ayuda a promover su responsabilidad.



Fase de planificación

En esta segunda fase, se explicará al deportista cómo establecer objetivos efectivos que le ayuden a evolucionar y mejorar su rendimiento (Mora et al., 2000; Weinberg y Gould, 2010). Se deben tener en cuenta los principios del establecimiento de objetivos y explicarlos detalladamente al deportista para que pueda reflexionar sobre cómo plantear sus metas. El entrenador o psicólogo se reunirá con el deportista tantas veces como sea necesario para establecer los objetivos de adecuado y evaluar cualidades son los más apropiados.

Una vez determinados los objetivos que el deportista se propone, se procederá a establecer un plan de acción para alcanzarlos. Además de cumplir con los requisitos explicados en los principios del establecimiento de objetivos, puede ser útil utilizar una herramienta como se muestra en la Tabla 4. Tanto el deportista como el entrenador o psicólogo irán elaborando paso a paso el plan de trabajo, utilizando la tabla como guía para asegurar que el establecimiento de objetivos sea realmente efectivo. Registrar los objetivos por escrito ayuda al deportista a tener los presentes en su día a día.

Fase de seguimiento y evaluación

Se ha mencionado que el establecimiento de objetivos no será efectivo sin una adecuada evaluación y retroalimentación por parte del entrenador sobre el progreso del deportista. Además de las observaciones diarias del entrenador, se deben programar reuniones de seguimiento. Estas reuniones permiten reflexionar sobre la evolución del deportista, verificar si los objetivos siguen siendo apropiados y alcanzables, evaluar si el plan de trabajo es adecuado para lograrlos o si es necesario hacer modificaciones. El interés se mostrará por el entrenador en el progreso del deportista fomentará su sensación de apoyo y mantendrá su motivación para esforzarse continuamente (Díaz y Mora, 2013; Weinberg y Gould, 2010; Mora et al., 2000).



En la Tabla 4, junto con el establecimiento de objetivos y el plan de trabajo, se ofrecen pautas para llevar a cabo el seguimiento y la evaluación. Las preguntas propuestas en la tabla, y otras adicionales, sirven como introducción en las reuniones (Mora et al., 2000).

Tabla 4. Plan de trabajo para conseguir un determinado objetivo deportivo				
Objetivo a largo plazo que se quiere conseguir		Plazo de tiempo para conseguirlo	Número de sesiones específicas para trabajar y centrarse en el objetivo	Competiciones en este periodo
		<ul style="list-style-type: none"> • Fecha actual • Fecha límite 		
Objetivos a corto y medio plazo que se proponen		Tareas	Posibles dificultades para la consecución de los objetivos	Soluciones a las posibles dificultades
Físicos	Corto plazo			
	Medio plazo			
Técnicos	Corto plazo			
	Medio plazo			
Tácticos/estratégicos	Corto plazo			
	Medio plazo			
Psicológicos	Corto plazo			
	Medio plazo			
Otros	Corto plazo			
	Medio plazo			
Seguimiento				
¿Cada cuánto tiempo se hará el seguimiento de los objetivos? (Indicar aproximadamente qué días se realizará)				
¿Qué se evaluará en las reuniones de seguimiento? (Indicar aspectos que hay que evaluar y recursos que se utilizarán)				
Reajuste de objetivos (si es necesario en algún momento del proceso)				
Evaluación				
Criterios para decidir si se consigue el objetivo		¿Se ha conseguido?	Dificultades surgidas	
¿Hasta qué punto ha dependido de ti mismo conseguir el objetivo?		¿Hasta qué punto han contribuido otros factores? Especificar qué factores han contribuido y cuánto han contribuido (de 1 a 10)		

Adaptado de: Buceta, JM (1992). Intervención psicológica con el equipo nacional olímpico de baloncesto femenino. *Revista de Psicología del Deporte*, 2, 69-87.

Es importante tener en cuenta que el establecimiento de objetivos no siempre sigue una evolución lineal, por lo que es necesario que sean lo suficientemente flexibles como para ser modificados cuando sea necesario. Esta parte del proceso se conoce como reajuste de ob-



jetivos. Puede darse cuenta del caso de que un atleta alcance su objetivo de clasificarse para un campeonato antes de lo previsto, lo que forzó establecer un nuevo desafío para mantener su nivel de motivación adecuado. Por otro lado, también puede suceder que el atleta se dé cuenta durante el proceso de que no podrá alcanzar su objetivo original. En este caso, será necesario ayudar al deportista a aceptar la situación, manejar la frustración y ajustar sus expectativas, replanteando un nuevo objetivo que sea atractivo para él (Buceta, 2020; Weinberg y Gould, 2010).

Es fundamental que en la segunda fase del establecimiento de objetivos, al explicar los principios a los deportistas, se destaque que el reajuste de objetivos es una parte normal del proceso. Puede ser útil establecer metas superiores e inferiores a las principales, en caso de que sea necesario reajustarlas. De esta manera, los deportistas lo entenderán como algo natural y más fácil que aceptarán modificar sus expectativas serán (Weinberg y Gould, 2010).

4.2 La Observación y la Autoobservación.

La Observación

La observación es una herramienta esencial en la intervención y la investigación, ya que proporciona datos de calidad. La práctica de la observación se basa en el marco teórico del observador. Permite obtener conocimiento sobre una persona a través de su representación y manifestación, tanto verbal como no verbal, lo que facilita el paso de lo general a lo particular y de lo consciente a lo inconsciente.

Aunque la observación es algo que las personas hacen en su vida diaria sin un objetivo científico, la observación científica requiere una preparación cuidadosa para obtener información de alta calidad. La observación científica se realiza con una intención clara y sigue una serie de pasos:

- Determinar el objeto de observación.



- Establecer objetivos
- Seleccionar una herramienta de registro de datos.
- Observar de manera cuidadosa y criteriosa.
- Registrar los datos observados.
- Analizar e interpretar los datos.
- Elaborar conclusiones.
- Redactar un informe de observación.

En cuanto a las condiciones necesarias para llevar a cabo una observación, se citan algunos aspectos clave. En primer lugar, debe tener un objetivo específico y estar planificada en consecuencia. Además, debe ser sistemática, es decir, contar con un diseño que específicamente cómo se recogerán los datos y el tipo de unidades y datos que se considerarán. La observación también debe ser objetiva, y válida. Para ello, es importante utilizar medios técnicos para reducir los errores de percepción y codificación, así como analizar la calidad de los datos para determinar su fiabilidad. Por último, la observación debe estar relacionada con un marco de conocimientos o proposiciones más generales en su ámbito específico.

Modalidades de la observación científica

Existen diversas modalidades de observación científica que se pueden utilizar según el objetivo y el contexto de la investigación.

- Observación directa e indirecta: La observación directa implica que el observador se encuentra personalmente presente en el lugar donde ocurre el fenómeno que se investiga. Por otro lado, la observación indirecta ocurre cuando el observador obtiene información sobre el fenómeno a través de observaciones previas realizadas por otra persona o mediante fuentes secundarias.
- Observación participante y no participante: La observación participante implica que el observador se integra en el grupo o contexto que se observa y recopila información desde adentro. En cambio, la observación no participante se realiza desde fuera, sin intervenir en el grupo social o fenómeno investigado.



- Observación estructurada y no estructurada: La observación estructurada se realiza utilizando herramientas técnicas, como fichas, cuadros o tablas, que guían y sistematizan la recopilación de datos. Por otro lado, la observación no estructurada se lleva a cabo sin el uso de elementos técnicos específicos, logrando una mayor flexibilidad en la observación.
- Observación de campo y de laboratorio: La observación de campo se realiza en entornos naturales donde ocurren los hechos o fenómenos investigados, siendo común en la investigación social y educativa. Por otro lado, la observación de laboratorio puede realizarse en lugares preestablecidos para el estudio o mediante la observación de grupos humanos específicos en un entorno controlado.
- Observación individual y de equipo: La observación individual es llevada a cabo por una sola persona, quien puede ser responsable de toda la observación o de un aspecto específico. En contraste, la observación de equipo implica la participación de varias personas en un equipo o grupo de trabajo que realiza la observación de manera conjunta.

Cada modalidad de observación tiene sus propias ventajas y consideración en términos de obtención de datos y enfoque de estudio. La elección de la modalidad adecuada de los objetivos de investigación y de las características del fenómeno que se desea observar.

La Autoobservación

La autoobservación es una herramienta importante que facilita la participación activa de la persona implicada en el trabajo psicológico y permite obtener información relevante. Se utiliza principalmente para identificar conductas problemáticas, establecer una línea de base de dicha conducta, realizar un seguimiento y evaluar el progreso una vez finalizada la intervención.

La autoobservación ofrece varios beneficios en el contexto del trabajo psicológico con un atleta. Permite registrar las conductas en su



contexto ecológico y en el momento en que ocurren. Además, al no haber interferencia por parte de un observador externo, se evita el sesgo que podría influir en la conducta del objeto de observación.

Esta técnica de evaluación implica que la persona se observe a sí misma, registre las conductas relevantes y reflexione sobre ellas. Puede utilizar diferentes métodos de registro, como diarios, grabaciones de video o registros electrónicos, según sea más conveniente y efectivo para el individuo.

La autoobservación proporciona datos y objetivos fiables sobre las conductas y permite un mayor autoconocimiento. Al revisar los registros, el individuo puede identificar patrones, desencadenantes y consecuencias de sus conductas, lo que facilita el diseño de estrategias de intervención y seguimiento del progreso.

Fases de la autoobservación

La autoobservación consta de tres fases: planificación del autorregistro, formación del sujeto y realización de la autoobservación.

- ***Planificación del autorregistro***

En esta fase, es importante seleccionar la conducta a estudiar y definir qué aspectos se van a observar y la temporalidad de las sesiones de observación. La conducta debe ser objetivamente evaluable y se deben identificar los parámetros a registrar, como la frecuencia o intensidad de la conducta.

Es esencial elaborar una definición precisa de las variables a observar, que pueden incluir conductas privadas, conductas observables, respuestas fisiológicas y la conducta deseada. Además, se debe elaborar un protocolo de observación que permita registrar la conducta en el momento en que ocurre, utilizando un método de registro accesible y que interfiera lo menos posible en la vida cotidiana del individuo.



- *Formación del sujeto*

En esta fase, se lleva a cabo un entrenamiento con la persona encargada de realizar la autoobservación. Se deben realizar ensayos prácticos adaptados a la situación del sujeto y resolver sus dudas. Recordar los objetivos del registro durante la formación de la adherencia a la tarea.

- *Realización de la autoobservación*

Una vez planificada la autoobservación y mostrada la formación, la persona procederá a realizarla, acompañada preferiblemente de un autorregistro. Es crucial que comprenda la conducta que desea observar, el método de registro y la importancia de recoger datos fiables a lo largo del proceso.

En casos en los que la persona se niega a cumplir autorregistros, se pueden utilizar estrategias para fomentar la necesidad de autoobservación y comenzar con observaciones más simples antes de avanzar hacia registros más complejos.

Si en la sesión posterior se detecta que la tarea no se ha realizado correctamente, se puede establecer un contrato conductual que especifica los criterios de la conducta en estudio, el intervalo de observación, el refuerzo contingente con el cumplimiento de la autoobservación, la meta a alcanzar y las consecuencias del incumplimiento.

4.3 Técnicas de Relajación

La relajación, tanto a nivel físico como cognitivo, se caracteriza por la reducción de la tensión. Se puede definir como un estado o respuesta en cual una persona experimenta alivio de la tensión y el agotamiento (Sweeney, 1978). Esta experiencia abarca aspectos psicológicos, como la sensación de bienestar, la ausencia de pensamientos estresantes y la sensación general de confort. Además, también incluye aspectos físicos, como la disminución de la tensión muscular y la reducción del ritmo cardíaco.



En el ámbito deportivo, las técnicas de relajación son herramientas utilizadas para reducir el estrés y la ansiedad, permitiendo a los deportistas mantener la calma en situaciones de presión. Estas técnicas resultan beneficiosas al ayudar a controlar los niveles de preocupación y nerviosismo (García-Merita et al., 1994; Márquez, 2005; Payne, 2002).

Existen dos enfoques o métodos para lograr un estado de relajación. Uno de ellos se enfoca en relajar los músculos para aliviar la tensión del cuerpo (de los músculos a la mente). El otro método se centra en evocar imágenes y pensamientos relajantes para aliviar la tensión muscular (de la mente a los músculos) (Gil y Lorenzo, 2001; Lorenzo, 1992). A continuación, se describen las técnicas de relajación más importantes de cada uno de estos métodos. En el primer grupo, que se enfoca en la relajación muscular, se encuentran el control de la respiración y la relajación progresiva de Jacobson. En el segundo grupo, que se centra en la relajación mental, se presenta el entrenamiento autógeno de Schultz.

Control de la respiración

El control de la respiración es una técnica efectiva para manejar el estrés y la ansiedad que experimentan los deportistas. Una respiración adecuada aumenta los niveles de oxígeno en la sangre, lo que facilita el suministro de energía a los músculos. Además, disminuyendo la ansiedad, la irritabilidad, la fatiga y la tensión muscular (Buceta, 2020; Lorenzo, 1992; Weinberg y Gould, 2010).

Cuando nos sentimos tranquilos, nuestra respiración es calmada, profunda y rítmica, conocida como respiración diafragmática, ya que se enfoca en la parte baja de los pulmones. Por otro lado, cuando estamos nerviosos o tensos, nuestra respiración se vuelve torácica y se concentra en la parte superior de los pulmones. Este tipo de respiración es irregular, superficial y breve. Ayudar al deportista a mantener una respiración diafragmática será mejor para relajarse y reducir el



estrés y la ansiedad, lo que mejorará su rendimiento (Dosil, 2008; García-Merita et al., 1994).

En la tabla 14-1 se presenta una serie de ejercicios cuyo objetivo es que el deportista pueda controlar su respiración. Además, se busca que una vez adquiera este control, automatice el proceso para tener una respiración regular y calmada en cualquier situación (Dosil, 2008; Labrador et al., 1993).

Para llevar a cabo los ejercicios de control de la respiración, es necesario encontrar un espacio tranquilo sin distracciones donde el deportista se sienta cómodo. Puede realizar los ejercicios sentado o acostado boca arriba, y se recomienda cerrar los ojos. La duración de cada ejercicio variará entre 2 y 4 minutos, con descansos de aproximadamente 2 minutos. Durante los descansos, se puede brindar refuerzo y retroalimentación al deportista, así como preguntar sobre las sensaciones que experimenta. Se sugiere repetir cada ejercicio de 3 a 4 veces, y también practicarlos de forma independiente a lo largo del día. De esta manera, el deportista logrará controlar su respiración y utilizarla cuando comience a sentirse nervioso o tenso.

Antes de comenzar, se solicitará al deportista que imagine sus pulmones divididos en tres partes. Para la parte baja, se empuja el diafragma hacia abajo y se expande el abdomen hacia afuera. Para la parte media, se ensancha y eleva el pecho. Para la parte superior, se eleva ligeramente el pecho y los hombros (Dosil, 2008; García-Merita et al., 1994).

Relajación progresiva de Jacobson

La relajación progresiva de Jacobson es una técnica desarrollada por Edmund Jacobson en 1938, quien descubrió la relación entre la ansiedad y la tensión muscular. Observó que aspectos mentales como la intranquilidad, el nerviosismo, el malestar y los pensamientos negativos pueden generar altos niveles de tensión muscular. A través de la contracción y relajación sistemática de diferentes grupos muscula-



res, Jacobson preside que se puede reducir el estrés y la ansiedad al aprender a diferenciar las sensaciones de tensión y relajación corporal (García-Merita et al., 1994; Márquez, 2005).

En esta técnica, se realiza una progresión de la contracción y relajación de los grupos musculares del cuerpo, centrándose en las sensaciones corporales que se experimentan. Se conoce como “relajación progresiva” porque se avanza gradualmente de un grupo muscular a otro hasta lograr la relajación prácticamente en todos los grupos, alcanzando un estado corporal y mental de relajación.

A lo largo del tiempo, esta técnica ha sufrido adaptaciones por diferentes autores para ajustarse a diferentes necesidades y problemas de las personas que la utilizan (Buceta, 2020; Davis et al., 1982; García-Merita et al., 1994). Algunas modificaciones incluyen la reducción del número de grupos musculares cuando el individuo ya domina el procedimiento o la disminución del tiempo empleado. El objetivo es enseñar a cada deportista la técnica y ayudar a adaptarla a sus necesidades para que le sea útil y práctica.

El entrenamiento de la relajación progresiva requiere un ambiente tranquilo sin distracciones, con luz tenue, sin ruidos y sin la presencia de otras personas. Se recomienda usar ropa cómoda que permita la libertad de movimiento. Una vez que el deportista domina la técnica y se siente capaz de relajarse en estas condiciones, puede generalizar su aplicación a otras situaciones y lograr relajarse en cualquier momento (García-Merita et al., 1994; Márquez, 2005).

El programa de relajación progresiva comienza con una sesión preliminar donde se explica al deportista en qué consiste la técnica, el procedimiento a seguir y los beneficios que se obtendrán.

A continuación, se presenta la extensión progresiva completa para que el deportista la conozca. Se utiliza la adaptación realizada por Cautela y Groden en 1978, que mantiene las características del mé-



todo original y ha demostrado su eficacia en terapia y modificación de conducta (García-Merita et al., 1994). Esta adaptación utiliza 16 grupos musculares al inicio, luego se reduce a siete una vez que el deportista domina la técnica y finalmente a cuatro cuando ya la controla. Este último procedimiento, al ser más breve, permite al individuo alcanzar un estado de relajación de forma rápida.

Una vez que el deportista ha aprendido a relajarse siguiendo las indicaciones del profesional, debe practicar por su cuenta para adquirir la habilidad de relajarse en cualquier situación. Cuando domine la práctica con los 16 grupos musculares, puede pasar a utilizar solo siete y luego cuatro.

La relajación autógena

La relajación autógena es una técnica que se enfoca en los pensamientos del deportista para lograr un estado de relajación. Fue desarrollado por el psiquiatra Johannes Schultz (1932) intensamente en las sensaciones experimentadas durante la hipnosis, como la sensación de tranquilidad, el aumento del peso corporal y la sensación de calor. La técnica consiste en que el deportista genere la relajación en su propio cuerpo a través de la concentración en sensaciones de frío y calor, peso y ligereza, latidos del corazón y respiración. Esta técnica se incluye en los trabajos de Dosil (2008), García-Merita et al. (1994) y Weinberg y Gould (2010).

La técnica de relajación autógena requiere más tiempo y práctica para dominarla y lograr los efectos deseados. Cada sesión tiene una duración de 10 a 40 minutos y se necesita varios meses de práctica continua (Dosil, 2008). El objetivo de esta técnica es lograr el control mental del cuerpo, induciendo sensaciones en diferentes partes del cuerpo, comenzando con la sensación de pesadez, luego la de frío y finalmente la de calor. El entrenamiento autógeno consta de las siguientes fases: relajación muscular, relajación vascular, regulación cardíaca, control de la respiración, regulación de los órganos abdominales



y frescor en la cabeza. Estas fases se abordan en los trabajos de Dosil (2008), García-Merita et al. (1994) y Weinberg y Gould (2010). Al igual que en otras técnicas de relajación, es necesario un ambiente tranquilo sin distracciones y que el deportista se sienta cómodo para realizar las prácticas. Esta técnica requiere aproximadamente de 3 meses para dominarla.

Otras técnicas de relajación

Las técnicas de relajación mencionadas anteriormente son las más comunes en el ámbito deportivo, pero también existen otras que pueden resultar útiles para los deportistas. A continuación se expone algunas de ellas.

Biofeedback o Biorretroalimentación

Una técnica adicional es el biofeedback o biorretroalimentación, que tiene como objetivo enseñar a las personas a controlar sus respuestas fisiológicas. Requiere el uso de dispositivos de monitorización electrónica que detecten las respuestas internas del organismo, como la temperatura de la piel, la actividad muscular, las ondas cerebrales o el ritmo cardíaco (Labrador y Crespo, 1994; Weinberg y Gould, 2010). Estos dispositivos permiten al deportista ser consciente de los cambios fisiológicos que ocurren en su cuerpo cuando experimenta tensión o nerviosismo. Al tener esta conciencia, aprende a controlar voluntariamente estas respuestas ya relajarse cuando siente que está tensando ciertos músculos.

Por ejemplo, supongamos que una tenista es capaz de controlar su frecuencia cardíaca, su respiración y sus pensamientos, pero presenta una alta tensión en los músculos del brazo. Esta tensión afecta su rendimiento en el servicio, ya que pierde soltura y movilidad en el brazo. En este caso, el biofeedback sería una técnica muy útil, ya que ayudaría a la tenista a identificar lo que ocurre en su cuerpo para poder controlarlo de manera consciente.



Es importante tener en cuenta que el biofeedback no es ampliamente utilizado debido a su costo económico, ya que requiere la adquisición de dispositivos específicos para su aplicación. Sin embargo, puede ser una herramienta valiosa en determinados casos donde sea necesario un control preciso de las respuestas fisiológicas.

Inoculación del Estrés

El entrenamiento en inoculación del estrés es un enfoque que implica exponerse al estrés y aprender a afrontarlo. Los deportistas que utilizan esta técnica pasan por varias fases (Weinberg y Gould, 1996):

- Fase educativa: En esta etapa, se proporciona al deportista un modelo explicativo de la respuesta al estrés. Se exploran los diferentes componentes de esta respuesta, como los aspectos cognitivos, fisiológicos y motores. El objetivo es que el deportista comprenda cómo responde al estrés, evalúe su actitud al afrontarlo, identifique sus pensamientos en ese momento, entre otros aspectos.
- Fase de ensayo: Durante esta fase, el deportista aprende diversas técnicas de afrontamiento para utilizar en situaciones estresantes. Se incluyen estrategias directas, como la relajación muscular progresiva, y estrategias cognitivas, como el control del diálogo interno.
- Fase de aplicación: En esta etapa, el deportista practica las habilidades de afrontamiento que ha aprendido. Al principio, se enfrenta a situaciones con niveles bajos de estrés y posteriormente se exponen a situaciones que generan niveles más elevados de estrés.

A través de estas fases, el entrenamiento en inoculación del estrés busca fortalecer las habilidades de afrontamiento del deportista y aumentar su capacidad para enfrentar situaciones estresantes con mayor eficacia.



Los Estiramientos

Los estiramientos son una técnica eficaz para reducir la rigidez y la tensión muscular causadas por el estrés y la ansiedad, aliviando los dolores musculares. Los deportistas suelen incorporar los estiramientos al finalizar las sesiones de entrenamiento o competición, ya que resulta una práctica deportiva habitual en el ámbito. Esta técnica es fácil de aplicar y puede ayudar a los deportistas a reducir la tensión corporal y alcanzar un estado de relajación (Buceta, 2020).

Además de los estiramientos, el yoga y la meditación también son herramientas valiosas para lograr una relajación profunda. Estas prácticas pueden ser especialmente beneficiosas para los deportistas que experimenten altos niveles de estrés o ansiedad, ya que les ayudan a mantener un nivel de activación bajo en su vida diaria, siempre y cuando las realicen de forma continua (Buceta, 2020).

En última instancia, el objetivo principal es desarrollar la confianza del deportista y ayudar a mantener un estado de calma, lo que contribuirá a optimizar su rendimiento y ejecución (Dosil, 2008; Weinberg y Gould, 2010).

4.4 Entrenamiento en Imaginación

El entrenamiento en imaginación es una técnica utilizada en la preparación mental de los deportistas para mejorar su rendimiento y desarrollar habilidades psicológicas clave. Estas habilidades no son innatas, sino que se aprenden y perfeccionan a lo largo del tiempo. El objetivo es crear un perfil psicológico óptimo que permita al deportista alcanzar su máximo potencial en todas las fases del rendimiento deportivo: precompetitiva, durante la competición y poscompetitiva.

Existe evidencia científica que respalda la eficacia del entrenamiento en imaginación para mejorar las ejecuciones deportivas, y



cada vez más deportistas y entrenadores lo incorporan en su planificación de la temporada. Además, la visualización también tiene otros efectos positivos en el rendimiento, como ayudar en la recuperación de lesiones.

¿En qué consiste?

La visualización es una práctica imaginada, una forma de simulación del contexto de entrenamiento y competición deportiva. Como toda habilidad, se puede modificar con el entrenamiento y la experiencia. Es parecida a una experiencia sensorial real (sensorial porque debe incluir información en el formato de los cinco sentidos: vista, oído, tacto, gusto y olfato), pero toda ella tiene lugar en la mente (Valey y Greenleaf, 2001).

Todas las personas utilizan esta técnica para evocar experiencias y son capaces de hacerlo porque el organismo puede recordar episodios pasados y percibir imágenes y sensaciones a partir de ellos. Por tanto, la memoria desempeña un papel importante en la recuperación de la experiencia. Además, los seres humanos son capaces de acontecimientos imaginarios que aún no han ocurrido, por tanto, se puede construir una representación a partir de algunos elementos de la memoria e incorporar otros. Por ejemplo, se puede visualizar un partido que aún no ha ocurrido, imaginar con todo detalle lo que es probable que suceda y el modo en que se podría reaccionar. El ensayo mental funciona primordialmente porque el organismo reacciona de forma sensorial tanto a los sucesos reales como a los imaginados. ¿Se ha despertado alguna vez de un sueño cubierto en sudor, con miedo o llorando y con una frecuencia respiratoria y cardíaca acelerada? A pesar de que se obtuvo simplemente de un sueño, el organismo reaccionó como si fuera real.

Ahora imagínese caminando por una calle concurrida y, al pasar por delante de una pastelería, siente el olor al pan recién horneado y se lo imagina con la mantequilla derretida en su paladar. Es probable que



haya comenzado salivar. Puede estar sentado leyendo o con los ojos cerrados sin que haya un pan cerca. No obstante, usted está salivando, gracias a que su organismo reacciona y se adapta en respuesta a lo que ha imaginado.

El entrenamiento en imaginación implica la creación de una representación mental detallada y sin errores de la ejecución deseada. Se utiliza para simular una acción en movimiento y se le conoce también como acción imaginada, ensayo mental, ensayo visomotor o visualización. Esta técnica se considera altamente efectiva para mejorar el rendimiento tanto deportivo como en otros entornos. Se sostiene que la actividad psicológica relacionada con la visualización implica procesos perceptivos y de memoria a largo plazo (Kolb y Whishaw, 1995; Vera de la Puente, 1993).

La visualización implica la reperiencia de experiencias previas almacenadas en la memoria a largo plazo. El objetivo del entrenamiento es utilizar esta información para imaginar de manera clara, consciente y realista el proceso completo o la ejecución perfecta sin errores.

El término “visualización” se refiere al uso de la imaginación para mejorar el rendimiento deportivo, y consiste en verso a uno mismo producido una acción mentalmente. Esta práctica no se limita al sentido de la vista, ya que las imágenes mentales pueden incluir información de todos los sentidos, como el olfato, el tacto, el gusto y el oído. La visualización implica recrear experiencias sensoriales en la mente de la forma más realista posible (Orlick, 2004). Mora et al. (2002) la describa como una técnica útil para controlar la mente, las emociones y el cuerpo, así como para realizar cambios en la conducta. En general, la visualización consiste en imaginar con la mayor precisión posible la situación, el comportamiento o el estado deseado, de modo que estas experiencias mentales funcionen como ensayos repetidos de la realidad futura.

Esta técnica puede ser beneficiosa para aliviar la tensión muscular, reducir o eliminar el dolor, facilitar la recuperación de enferme-



dades o lesiones, y reforzar el aprendizaje de gestos y automatismos técnicos.

Desde una perspectiva biomédica, se ha observado que los lóbulos frontales están asociados con el recuerdo de eventos y la secuenciación temporal de los mismos (Petrides y Milner, 1992). Estas áreas cerebrales controlan la generación y secuencia de imágenes, así como el proceso de recuperación de la memoria a largo plazo. El córtex premotor está relacionado con la capacidad de movimientos imaginarios. También se deben considerar los mecanismos de atención propuestos por Posner y Petersen (1990), los cuales regulan la secuenciación de las imágenes y evitan la interferencia de representaciones irrelevantes en el sistema cognitivo. Es importante destacar que el papel principal del área frontal está relacionado con la regulación, planificación, programación y control de actividades psicológicas (Luria, 1973).

El control voluntario de las imágenes mentales implica la planificación y lo motor, con un componente volitivo-intencional que activa el sistema límbico, los lóbulos frontales, el área occipital externa y el córtex premotor (Halsband et al., 1993; Mellet et al., 1992). El lóbulo frontal desempeña un papel importante en la generación consciente y el control voluntario de las imágenes mentales visuales (Vera de la Puente et al., 2006).

Un número creciente de deportistas ha informado que antes de una competición intentan imaginar mentalmente las acciones y movimientos que deben realizar, lo cual mejora significativamente su rendimiento (MacIntyre y Moran, 2007; Post et al., 2012). Para muchos, la representación imaginada de una tarea, especialmente cuando es importante o difícil, es una tendencia espontánea e involuntaria. Antes de que el ensayo mental se utilice de manera consciente y planificada como una estrategia para mejorar la ejecución deportiva y en otras áreas, las personas lo usaban de forma natural, sin poder evitarlo.

La imaginación puede generar resultados de aprendizaje bene-



ficiosos y útiles. Esta técnica refuerza el entrenamiento real al practicar movimientos y rutinas, visualizar el logro de metas y familiarizarse con situaciones de competencia (Robledo y Roldán, 2014).

Las investigaciones han demostrado que cuando una persona imagina un movimiento, se produce actividad muscular en los músculos involucrados en la acción visualizada (Fletcher, 2005).

Características de las imágenes para ser efectivas

Las características de las imágenes para que sean efectivas en la visualización se describen a continuación.

- **Orientación**

La visualización puede ser interna o externa. En la visualización interna, la imagen se representa desde la perspectiva del propio deportista, experimentando las reacciones físicas y sensaciones como si hubiera resultado la acción. Se recrea todo lo que el atleta observaría y sentiría en esa situación. Por otro lado, la visualización externa implica que el sujeto se observe a sí mismo desde la perspectiva de un observador externo, como si estuviera viendo la acción en la televisión. Ambas orientaciones son efectivas y mejoran el rendimiento, aunque se postula que la visualización interna puede ser más reforzada (Duarte-Mendes et al., 2019). Los deportistas suelen alternar entre la visualización interna y externa, y el factor decisivo para el éxito de la visualización es la habilidad visualizada y la claridad de la tarea.

- **Claridad**

La claridad o nitidez de la imagen es una característica importante para la eficacia de la visualización. Consiste en resaltar los contornos y detalles de la imagen. La precisión de la representación imaginada está directamente relacionada con la precisión de la ejecución y una transferencia adecuada. Una imagen confusa dificultará una ejecución satisfactoria.



- **Control**

El control se refiere a la capacidad de la persona para cambiar, aumentar, disminuir o ver la imagen en movimiento. El control de lo imaginado es un factor decisivo para la efectividad de la visualización. Se trata de cambiar o manejar la imagen según la voluntad del deportista, aprendiendo a controlarla para que se manifieste como se desea.

Por ejemplo, si un futbolista visualiza el lanzamiento de un penalti y se imagina que el balón va alto, golpea el travesaño o el portero adivina la trayectoria y lo detiene, estará ensayando el fallo en lugar de lo que debe hacer, lo que aumenta la probabilidad de error. El control de la visualización del lanzamiento correcto en estos casos es fundamental.

Indicaciones para la práctica

Se presenta a continuación las indicaciones para la práctica del ensayo mental, adaptadas de Lorenzo (1996):

- Es recomendable realizar una sesión de relajación previa al ensayo mental para aumentar su eficacia. Al comenzar la práctica, es importante elegir un lugar sin muchas distracciones. Durante la competición, se sugiere utilizar una técnica que haya funcionado bien anteriormente.
- Se debe guiar al deportista para que utilice la imaginación de forma vívida, creando imágenes lo más claras posibles.
- Se debe dirigir la atención del deportista hacia la perfecta ejecución, incluso si ocasionalmente se visualiza cometiendo un error, se debe motivar al deportista a superar ese fracaso.
- Se debe guiar el uso de imágenes para aprender y reforzar diferentes acciones o estrategias que el deportista pueda emplear durante la actuación o competición.
- Se debe probar todas las modalidades sensoriales (vista, oído, tacto, olfato y gusto) al realizar el ensayo mental. Por ejemplo, si se visualiza un servicio de tenis, se debe guiar al deportista para que se



vea a sí mismo, sienta el movimiento, escuche el golpe de la pelota contra la raqueta, perciba la temperatura del ambiente, entre otros aspectos.

- Se aconseja a los deportistas practicar preferentemente el ensayo mental desde la perspectiva interna, a menos que se compruebe que en su caso funciona mejor la perspectiva externa.
- Se debe guiar la visualización dentro de límites realistas, de acuerdo con el nivel actual de rendimiento del deportista, con el objetivo de mejorarlo. Es fundamental asegurarse de que el ensayo mental se ajuste al nivel de rendimiento propio del deportista.
- Se debe practicar el control de la imaginación hasta lograr que el deportista realice lo que desea. Si se representan errores, estos deben ser abordados para superarlos.
- Es importante evaluar de manera constante la habilidad para imaginar. Cualquier método es válido si logra mostrar los avances: ejercicios, autoevaluaciones, cuestionarios, dispositivos de biofeedback, entre otros. Se debe comparar la habilidad en un entorno tranquilo y en el terreno de competición.
- Se debe implementar un programa de entrenamiento de acuerdo a estas indicaciones.

4.5 Habilidades Atencionales

Las habilidades atencionales juegan un papel fundamental en el procesamiento de la información y en el rendimiento cognitivo de los individuos en diferentes contextos, como el académico, laboral y deportivo. La atención es un proceso cognitivo complejo que nos permite seleccionar y focalizar nuestra energía mental en estímulos específicos, ignorando distracciones y manteniendo la concentración en la tarea o información relevante. En este artículo, exploraremos la relación entre las habilidades atencionales y diversos factores, como el estilo de procesamiento de la información, la personalidad, la búsqueda del refuerzo, las variables fisiológicas, los déficits en el proceso de entrada y filtrado de la información, la desviación del cálculo del procesamiento central, los programas emocionales, la dependencia del refuerzo y la



latencia en el desencadenante del patrón motor.

Estilo de procesamiento de la información: El estilo de procesamiento de la información de un individuo puede influir en sus habilidades atencionales. Algunas personas tienen un enfoque más global, prestando atención a la información en su conjunto, mientras que otras se centran en los detalles. Estos estilos pueden afectar la capacidad de concentración y la atención selectiva, ya que cada individuo procesa la información de manera diferente.

Personalidad y búsqueda del refuerzo: La personalidad también desempeña un papel en las habilidades atencionales. Algunos estudios sugieren que las personas extrovertidas tienden a buscar constantemente la estimulación y pueden tener dificultades para mantener la atención en tareas monótonas. Por otro lado, las personas introvertidas tienden a tener una mejor capacidad para aumentar las tareas que requieren atención sostenida.

Variables fisiológicas: Ciertas variables fisiológicas, como el estado de alerta, el nivel de estrés y la fatiga, pueden afectar la atención. Por ejemplo, un estado de alerta elevado puede aumentar la capacidad de atención, mientras que la fatiga y el estrés pueden disminuir la capacidad de concentración. Es importante tener en cuenta estos factores y manejarlos adecuadamente para optimizar el rendimiento atencional.

Déficit en el proceso de entrada y filtrado de la información: Algunas personas pueden experimentar déficits en el procesamiento de la información en las etapas de entrada y filtrado. Esto significa que pueden tener dificultades para captar y seleccionar los estímulos relevantes de su entorno, lo que afecta su capacidad para mantener la atención en la tarea deseada. El entrenamiento y la práctica de técnicas de atención pueden ser útiles para mejorar estas habilidades.



Programas emocionales y dependencia del refuerzo: Los programas emocionales también pueden influir en las habilidades atencionales. Las emociones intensas, tanto positivas como negativas, pueden captar fácilmente nuestra atención y distraernos de otras tareas. Además, algunas personas pueden tener una dependencia excesiva del refuerzo externo, lo que significa que solo pueden mantener la atención en una tarea si hay una recompensa o incentivo asociado. El desarrollo de habilidades para regular las emociones y fomentar la motivación intrínseca puede ayudar a mejorar el enfoque y la atención.

Latencia en el desencadenante del patrón motor: La latencia en el desencadenante del patrón motor se refiere al tiempo que transcurre entre la aparición de un estímulo relevante y la respuesta motora asociada. Algunas personas pueden tener una latencia prolongada, lo que significa que su capacidad para responder rápidamente a estímulos relevantes se ve comprometido. El entrenamiento de la atención y la práctica de tareas que requieren respuestas motoras rápidas pueden ayudar a reducir esta latencia y mejorar el rendimiento atencional.

Las habilidades atencionales son fundamentales para el rendimiento cognitivo en diversas áreas de la vida. La relación entre las habilidades atencionales y factores como el estilo de procesamiento de la información, la personalidad, la búsqueda del refuerzo, las variables fisiológicas y el contexto emocional destacan la complejidad de este proceso cognitivo. Reconocer estos factores y trabajar en el desarrollo de estrategias y técnicas de atención adecuada puede mejorar la capacidad de concentración y optimizar el rendimiento en tareas que requieren un enfoque atencional preciso y sostenido.

Imagina un jugador de fútbol que se enfrenta a una situación de penal en un partido importante. Su habilidad para mantener la atención y enfocarse en la ejecución precisa del tiro puede marcar la diferencia entre el éxito y el fracaso. En este caso, su estilo de procesamiento de la información, personalidad y búsqueda del refuerzo pueden influir en su capacidad para concentrarse en el momento crucial.



Si el jugador es naturalmente más introvertido, es posible que tenga una mayor capacidad para bloquear las distracciones y mantener la atención en la tarea. Sin embargo, si es extrovertido, podría enfrentar un desafío adicional al lidiar con la presión y la estimulación externa del entorno del estadio.

Además, las variables fisiológicas, como el nivel de estrés y la fatiga, pueden afectar su capacidad de atención. Si el jugador está nervioso o cansado, es posible que le resulte más difícil enfocarse en la ejecución precisa del penal.

También es importante considerar cualquier deficiencia en el proceso de entrada y filtrado de la información. Si el jugador tiene dificultades para seleccionar los estímulos relevantes en medio del ruido y la presión del partido, podría tener dificultades para mantener la atención en la estrategia de tiro que ha planeado.

Por otro lado, la capacidad del jugador para regular sus emociones y depender de la motivación intrínseca puede ser crucial. Si se deja llevar por la ansiedad o la necesidad de recompensa externa, su atención puede verse comprometida y podría cometer errores en la ejecución del tiro.

El jugador de fútbol debe desarrollar habilidades atencionales que le permitan mantener el enfoque y la concentración durante momentos críticos del juego. Esto puede implicar el uso de técnicas de visualización, control de la respiración y práctica mental para mejorar la capacidad de atención y optimizar su rendimiento en el momento del penal.

4.6 Las Autoinstrucciones

El lenguaje y el discurso que utilizamos tienen un poderoso efecto en la forma en que percibimos y experimentamos la realidad. Nuestro



pensamiento expresó a través del lenguaje moldea nuestras experiencias y afecta nuestra forma de ver los acontecimientos. A medida que nos desarrollamos, pasamos de hablar en voz alta a tener un diálogo interno más abstracto. Cuando pensamos, podemos decir que nos estamos hablando a nosotros mismos. El lenguaje influye en nuestro comportamiento, incluyendo nuestros sentimientos y estado de ánimo. En el ámbito deportivo, el diálogo interno se ha definido como la interpretación de sentimientos y percepciones, la regulación y cambio de juicios y creencias, así como la emisión de instrucciones y refuerzo (Hackford y Schwenckmezger, 1993).

Gran parte de nuestras conductas, pensamientos y diálogos internos son aprendidos. Por lo tanto, si hemos aprendido a hablarnos de cierta manera, también podemos aprender a ser más amables, saludables y compasivos con nosotros mismos. Constantemente estamos en un diálogo interno, pero no todo lo que pensamos es racional. Por ejemplo, un tenista que pierde el primer punto y piensa que es una señal de fracaso para todo el partido. Racionalmente, esto puede suceder, pero no debería condicionar su rendimiento a menos que se enrede en un ciclo vicioso de fracaso. La interpretación y el significado que damos a los acontecimientos desencadenan reacciones emocionales y acciones que generan una serie de resultados.

En este caso, si el tenista logra entender que cada punto es una oportunidad nueva y no se deja atrapar por el fracaso, su rendimiento puede mejorar. Si hemos aprendido a hablarnos de cierta manera, también podemos aprender a ser más amables, saludables y compasivos con nosotros mismos. Constantemente estamos en un diálogo interno, pero no todo lo que pensamos es racional. Por ejemplo, un tenista que pierde el primer punto y piensa que es una señal de fracaso para todo el partido. Racionalmente, esto puede suceder, pero no debería condicionar su rendimiento a menos que se enrede en un ciclo vicioso de fracaso. La interpretación y el significado que damos a los acontecimientos desencadenan reacciones emocionales y acciones que generan una serie de resultados. En este caso, si el tenista logra



entender que cada punto es una oportunidad nueva y no se deja atrapar por el fracaso, su rendimiento puede mejorar.

Salir de ese círculo vicioso requiere que el deportista entrene su capacidad de focalización de la atención para difícil en algo que pueda controlar: el control del pensamiento a través del autodiálogo (Nittinger, 2015). La falta de acción y la sensación de pérdida de control refuerzan los pensamientos negativos y llevan al defensor a preocuparse más por esos pensamientos que por encontrar soluciones a la situación crítica. En otras palabras, el enfoque de atención está en el problema y en lo que se piensa sobre él, en lugar de aplicación en la búsqueda de soluciones.

Por otro lado, es posible desarrollar un pensamiento personal flexible y adaptativo a través de las habilidades. Esto implica que los pensamientos deben ser realistas para generar seguridad. El pensamiento adaptativo o positivo no implica fantasía, sino que se basa en los límites reales y medibles del rendimiento del deportista. La autorregulación verbal tiene como objetivo aumentar la percepción del nivel de habilidad, la capacidad de solución de problemas y el autocontrol a través de las verbalizaciones internas adecuadas (Larroy, 2010; Nittinger, 2015).

Mediante un pensamiento más propositivo, el deportista puede crear mejores condiciones para mejorar su rendimiento, mientras que con el pensamiento negativo se generan condiciones que no permiten el uso de sus habilidades y fortalezas. El pensamiento positivo implica ser consciente de los propios talentos y habilidades, saber lo que se puede lograr de manera realista y aceptar que también es posible cometer errores o fracasar. El diálogo interno positivo fomenta una actitud más activa, tomando la iniciativa y sintiendo que se puede tomar el control de las acciones. Incluso si las cosas no salen según las expectativas, el deportista puede asimilar mejor la derrota si siente que dio lo mejor de sí mismo (Figs. 9 y 10).





Figura 9. Círculo virtuoso del éxito. Basado en la espiral positiva del éxito de Nittinger (2015).



Figura 10. Círculo vicioso del fracaso. Basado en la espiral negativa del fracaso de Nittinger (2015).

La influencia de los pensamientos en el rendimiento ha sido investigada psicológicamente, y se ha demostrado que existe una continuidad entre los pensamientos del individuo, el enfoque de atención, las sensaciones de satisfacción y las conductas correspondientes (Latinjak et al., 2009). Es normal tener pensamientos de duda al enfrentarse a una nueva acción o habilidad, pero los pensamientos de duda sobre la propia capacidad pueden tener un efecto negativo en el rendimiento. Por ejemplo, al entrenar un nuevo salto o pirueta en la gimnasia, es esperable sentir cierta inseguridad al principio, ya que aún no se ha dominado la habilidad. Sin embargo, esta inseguridad no debería poner en duda la capacidad o el potencial de aprender la destreza técnica. Dudas sobre las capacidades propias de ejecución probablemente



afectarán negativamente el rendimiento.

En el proceso de mejora continua de un deportista, es importante considerar que para obtener los mejores resultados se requiere una preparación física, técnica, táctica y psicológica óptima. Cada uno de estos aspectos desempeña un papel crucial en el rendimiento deportivo (Nittinger, 2015).

Ideas clave

La premisa fundamental es que el deportista puede controlar el contenido de sus pensamientos durante los entrenamientos y competencias, centrándose en la ejecución en lugar de en factores que interfieren en ella (Zinsser et al., 2001). En los estados de flujo o ejecuciones plenas, los deportistas están completamente absortos en lo que deben hacer, preparándose y tomando decisiones adecuadas en el momento (acciones previas). En este estado, no significa que no haya pensamientos, sino que no hay pensamientos que interfieran en la concentración o en el círculo virtuoso positivo mencionado anteriormente.

Para lograr esta habilidad psicológica, entrenable y que permita acercarse al estado de flujo, es necesario saber qué, cuándo y cómo pensar, así como tener una sensación de control sobre los propios pensamientos. Esto se perfecciona a través del entrenamiento psicológico en el autodiálogo y la autoobservación, detectando patrones y momentos en los que surgen pensamientos inadecuados y reconociendo sus características para reemplazarlos por verbalizaciones útiles, idealmente generados por uno mismo con la guía de un profesional (Dosil, 2004).

Durante la ejecución, el deportista experimentará momentos en los que estará completamente involucrado en la acción y tendrá pensamientos adecuados, lo que facilitará una actitud que le permitirá superar situaciones complejas o, al menos, intentarlo y aprender de ello. Al reducir la interferencia de otros pensamientos, esta estrategia le ayudará a adaptarse y responder a las demandas competitivas.



Para identificar los pensamientos que perjudican el rendimiento, es importante categorizarlos en diferentes tipos y sustituirlos por pensamientos más adaptativos. Algunas categorías clave son: pensamientos positivos versus negativos, pensamientos racionales versus irracionales, y pensamientos rígidos versus flexibles. Los pensamientos positivos deben formularse de manera afirmativa, centrados en lo que se desea lograr y aumentar la confianza, mientras que los pensamientos racionales se basan en datos objetivos y evidencia. Por otro lado, los pensamientos irracionales son ilógicos, carecen de fundamentos y suelen ser subjetivos, mientras que los pensamientos rígidos consideran un único factor de la situación, mientras que los pensamientos flexibles toman en cuenta diferentes aspectos relevantes para la toma de decisiones (Dosil, 2004).

Una vez identificados los tipos de pensamiento que se presentan en situaciones complejas, el siguiente paso es determinar su contenido y estar alerta ante su aparición para reemplazarlos por pensamientos más adaptativos que mejoren el rendimiento. Esto requiere el trabajo con un psicólogo deportivo que pueda brindar asesoramiento tanto en la detección de los elementos que deben cambiarse como en el desarrollo de habilidades psicológicas necesarias para la experiencia deportiva.

El entrenamiento en el desarrollo de autoinstrucciones implica el uso de técnicas cognitivas y conductuales, como el modelado, el moldeado, la autoobservación y el autocontrol, para mejorar la gestión de los pensamientos y optimizar el rendimiento deportivo (Dosil, 2004).

4.7 El Nivel de Activación

A lo largo de los últimos años, se ha prestado especial atención a la influencia de la activación en el ámbito deportivo debido a su efecto tanto positivo como negativo en competiciones y entrenamientos. La activación puede generar bienestar y mejorar el rendimiento deportivo,



pero también puede conducir a un rendimiento inadecuado y dificultar el logro de los objetivos esperados.

La activación está relacionada con variables psicológicas como la ansiedad, el estrés, la concentración, la motivación, la confianza y la incertidumbre, entre otras. Estas variables influyen en el nivel de activación experimentado por el deportista. Por ejemplo, un aumento en la activación puede estar relacionado con una alta motivación o puede ser una respuesta a la ansiedad, mientras que una disminución en la motivación o el agotamiento puede resultar en un descenso del nivel de activación.

En el contexto de la competición deportiva, la activación y la ansiedad desempeñan un papel crucial en la ejecución de cada tarea o acción, y se atribuye el éxito o el fracaso en la competición a la intensidad y el nivel de activación del deportista en ese momento. Sin embargo, la competición deportiva en sí misma puede generar situaciones estresantes que desencadenan respuestas de estrés debido a la percepción de amenaza. El deportista se enfrenta a la presión de demostrar en un breve período de tiempo todo el trabajo y la dedicación invertidos, además de enfrentarse a expectativas de rendimiento y resultados, a menudo amplificadas por factores externos como la familia, la dirección deportiva y los entrenadores.

En estas situaciones de estrés y ansiedad, el organismo aumenta su nivel de activación para hacer frente a las demandas de la situación. En los siguientes apartados de este capítulo se explorará en mayor profundidad el concepto de activación y se utilizarán diversas estrategias para trabajarla con los deportistas.

¿Qué es la activación?

La activación se puede entender desde diferentes perspectivas. Por un lado, se considera como un estado natural que varía desde el sueño profundo hasta un alto grado de excitación, como en un ataque



de pánico (Balaguer, 1994). También se entiende como un constructo hipotético que refleja cambios en la excitabilidad o la tendencia a responder del sistema nervioso central (Cox, 2009). Esta perspectiva destaca la relación del sistema nervioso con la respuesta de activación (Cox, 2009).

En términos de respuestas fisiológicas, se asocia la activación con aumentos en la frecuencia cardíaca, la presión arterial, la respiración, el metabolismo y otros indicadores (Cox, 2009). Por otro lado, el arousal se refiere al estado de activación que aumenta cuando una persona experimenta una situación placentera o percibe peligro (Buceta, 1994).

Aunque se utiliza el término excitación para llamar a la activación, hay una sutil diferencia entre ambos conceptos. La activación se describe como un estado complejo que refleja la preparación anticipada del organismo para responder, mientras que el arousal se refiere a la respuesta inmediata del organismo a nuevos estímulos o entradas (Hardy et al., 1996). El nivel de activación puede variar a lo largo de un continuo que va desde la tranquilidad hasta la máxima excitación, y se ve influenciado por factores como la dificultad de la tarea, las exigencias y las características individuales (Buceta, 1994).

El control de la activación está asociado con estructuras del sistema nervioso central. La corteza cerebral, responsable de las funciones cerebrales superiores y el procesamiento consciente del pensamiento, está implicada en la activación (Gimeno et al., 2019). El hipotálamo desempeña un papel importante en el control de las emociones y la activación, y la estimulación de diferentes áreas puede resultar en aumentos o disminuciones de la activación. Además, el sistema activador reticular ascendente en el tronco encefálico regula el nivel de activación al filtrar los estímulos sensoriales percibidos.



Activación Positiva o Negativa

Existen dos tipos de activación en el deporte: la activación positiva y placentera, y la activación negativa. La activación positiva se experimenta cuando el deportista se centra en lo que quiere lograr, sin miedo a perder o fallar. Durante la competición o el entrenamiento, el deportista tiene pensamientos positivos que aumentan su confianza en sus habilidades, sin llegar a ser excesivamente confiado. Esta activación positiva puede ser resultado de la motivación, el placer de realizar la actividad y la confianza en sí mismo.

Por otro lado, la activación negativa ocurre en situaciones donde el deportista experimenta miedo al fracaso, incertidumbre sobre los resultados o temor a no cumplir con las expectativas y no confiar en sus habilidades. Este tipo de activación negativa tiende a aumentar con mayor facilidad que la activación positiva.

La presencia de estos dos tipos de activación depende de cómo el deportista interprete la situación y valore su capacidad para afrontarla, extremadamente en la confianza y la experiencia previa. La activación o disminución se manifestará de manera negativa o positiva según los pensamientos predominantes (Martens, 1987).

Un ejemplo ilustrativo de esto es cuando un deportista no es seleccionado como titular para un partido. Puede tener pensamientos negativos como “el entrenador no confía en mí” o “mi compañero es mejor que yo”, lo que se reflejará en su falta de iniciativa y una activación baja si entra al juego en la segunda parte, lo cual afectará su rendimiento. Por otro lado, si tiene pensamientos positivos como “si tengo la oportunidad, quiero demostrar que puedo hacerlo bien” o “tengo que seguir trabajando duro”, y experimenta un aumento de la tasa cardíaca, existe una mayor probabilidad de que tenga un buen rendimiento en los minutos que juegue, siempre y cuando controle adecuadamente su nivel de activación para evitar que sea excesivo y afecte su desempeño.



Es esencial que los deportistas aprendan a regular su nivel de activación y reconozcan la importancia de los pensamientos positivos en el rendimiento deportivo. Esto puede lograrse mediante técnicas psicológicas como la relajación, la visualización y la respiración, para gestionar eficazmente sus pensamientos y emociones. Al dominar estas habilidades, los deportistas podrán adaptar su nivel de activación a las demandas de la competición y maximizar su rendimiento en el deporte.

Teorías de las Activación

Existen varias teorías que ayudan a comprender la relación entre la activación y el rendimiento deportivo. Una de las teorías más predominantes es la teoría de la "U" invertida propuesta por Yerkes y Dodson (1908). Esta teoría establece que existe una relación curvilínea entre la activación y el rendimiento, representada en la figura 11. A medida que la activación aumenta, el rendimiento mejora hasta alcanzar un punto óptimo, después del cual un aumento adicional en la activación perjudica el rendimiento. Del mismo modo, una activación muy baja tampoco facilita el rendimiento óptimo. Por lo tanto, se busca un equilibrio o una activación óptima para obtener un rendimiento óptimo (Landers y Boutcher, 1986).

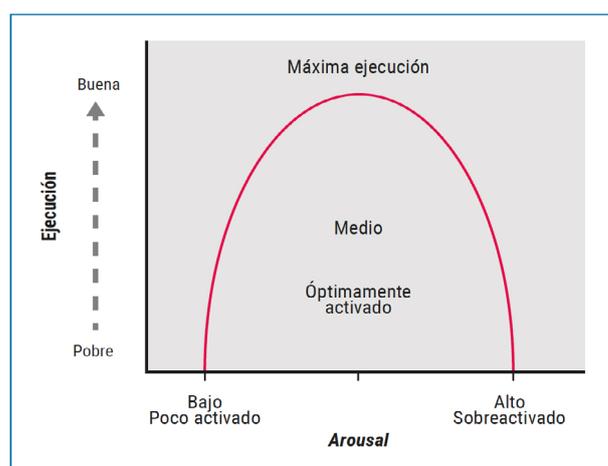


Figura 11. Relación entre arousal y ejecución en forma de «U» invertida. Adaptada de: López, J. C., Dolores, M y Pérez, I. (2002).



Esta teoría ha sido estudiada tanto en situaciones de campo como de laboratorio y parece ser la que mejor se ajusta a la realidad física y psicológica. Sin embargo, también existen investigaciones que no han encontrado una relación curvilínea entre el rendimiento y la activación, y la teoría de Yerkes y Dodson ha sido objeto de críticas debido a la falta de comprensión de los motivos detrás de esta relación (Yerkes y Dodson, 1908).

A pesar de esto, si el entrenador o el psicólogo del deporte entienden que el nivel óptimo de activación coincide con un estado físico y mental adecuado para un buen rendimiento, pueden trabajar en conjunto para lograr esa condición. Desde una perspectiva física, un nivel óptimo de activación que los músculos funcionan adecuadamente para hacer frente a las demandas de la tarea, movilizand o la energía necesaria y coordinando los movimientos de manera efectiva. Desde una perspectiva mental, el nivel óptimo de activación facilita el estado de alerta necesario para procesar la información relevante, tomar decisiones adecuadas y enviar señales precisas a las partes del cuerpo involucradas en la ejecución. Sin embargo, si el nivel de activación no es el adecuado, el rendimiento se verá perjudicado debido a un funcionamiento subóptimo del deportista.

La teoría de la “U” invertida proporciona una perspectiva útil para comprender la relación entre la activación y el rendimiento deportivo. Lograr un nivel óptimo de activación es crucial para optimizar el rendimiento físico y mental del deportista (Landers y Boutcher, 1986). Esto implica ajustar la activación a las demandas de la tarea y trabajar en conjunto con el entrenador o el psicólogo del deporte para alcanzar un estado físico y mental adecuado para el rendimiento deportivo óptimo (Yerkes y Dodson, 1908).

4.8 El Autocontrol

El entrenamiento en autocontrol individual es altamente eficaz para desarrollar habilidades psicológicas. Aunque el trabajo grupal



también ha demostrado ser efectivo en el desarrollo del autocontrol. García-Naveira (2017) ha llevado a cabo investigaciones prácticas en las que propone un enfoque individualizado para mejorar el rendimiento en fútbol. El objetivo principal de su trabajo es diseñar un programa de entrenamiento psicológico que potencie el autocontrol y contribuya a mejorar el rendimiento y la salud mental de los deportistas (García-Naveira et al., 2017). A continuación, se presentan las fases esenciales que componen la intervención en el entrenamiento psicológico individualizado.

Fase Educativa

La fase educativa es el primer contacto con la persona y en ella se utiliza diversas herramientas de la psicología del deporte, tal como se describe en el trabajo de García-Naveira (2014).

El Coaching

El coaching, una de estas técnicas, permite desarrollar la conciencia de la persona sobre lo que ocurre en su interior cuando se enfrenta a una situación específica y cómo la está afrontando hasta el momento. Es una herramienta valiosa para generar autoconocimiento, realizar un análisis funcional y proporcionar las herramientas necesarias para fortalecer el autocontrol. Además, complementa otras técnicas cognitivo-conductuales al ayudar a identificar las creencias que la persona tiene sobre el objetivo o la situación que se está trabajando.



Aunque abundan definiciones de *coaching*, cabe destacar que este tiene sus fundamentos en la psicología y no se puede considerar como una disciplina independiente ni autodeterminarse como un área diferente del saber (García-Naveira y Villanueva, 2009).

En una entrevista con un entrenadora cuyo objetivo de intervención es reducir la verbalización de instrucciones hacia sus jugadores



durante los partidos, se formulan preguntas para comprender mejor su comportamiento verbal. A través de estas preguntas, el psicólogo logra que la entrenadora tome conciencia de que su conducta no está alineada con su objetivo principal de aprendizaje, especialmente cuando anticipa que los jugadores cometerán errores. El coaching se utiliza para obtener información del entrenador y generar una mayor toma de conciencia. Es importante destacar que escuchar a la persona sin juzgar sus intervenciones es fundamental, ya que el juicio puede ser contraproducente para los objetivos buscados (García-Naveira, 2014).

La Entrevista

La entrevista es un instrumento ampliamente utilizado en el campo de la psicología, incluyendo la psicología deportiva. Se considera el método clínico fundamental y una técnica de investigación científica en psicología. Tiene un papel importante en la ampliación y verificación del conocimiento científico, así como en su aplicación práctica. La entrevista permite la interacción entre la ciencia y las necesidades prácticas, ya que es el punto de encuentro donde se aplican los conocimientos científicos a la vida cotidiana (Bleger, 1964).

Existen diferentes tipos de entrevistas que se pueden clasificar en tres categorías: estructurada, semiestructurada y no estructurada. La diferencia entre estas categorías radica en el grado de planificación. En la entrevista estructurada, todas las preguntas están completamente planificadas y el psicólogo no puede modificarlas durante la entrevista. Este formato es ideal para las evaluaciones iniciales de profesionales novatos o cuando se busca obtener información específica.

Una vez que se ha establecido la demanda, se puede comenzar a trabajar en el autocontrol utilizando algunas de las técnicas que se describen a continuación.



Fase Principal

En la fase principal del entrenamiento en autocontrol, se lleva a cabo el registro de la conducta problema y se realiza el entrenamiento para alcanzar los objetivos establecidos.

Identificar las conductas problema

Es importante realizar un registro para identificar la conducta problema, ya sea a través del profesional de la psicología o mediante el autorregistro de la persona involucrada. Esta información servirá como línea base para el trabajo posterior.

Establecimiento de objetivos

El establecimiento de objetivos o metas es una herramienta motivacional para alcanzar logros personales, de grupo, de rendimiento o de salud. La técnica SMART (específico, medible, alcanzable, relevante, temporal) ofrece pautas para definir objetivos efectivamente (Díaz-Ocejo y Mora-Mérida, 2013).

Contrato conductual

El establecimiento de objetivos puede ir acompañado de un contrato conductual, donde se registran las conductas comprometidas y la persona realiza la autoobservación para monitorear su progreso.

Psicoeducación

La falta de concentración ocasionada por emociones puede dificultar la consecución de los objetivos. La educación respecto a la atención y psicoemociones puede beneficiarse el autocontrol del deportista (Nideffer, 1976).



Técnicas de relajación

Las técnicas de relajación son herramientas útiles para regular el estado de activación del deportista y disminuir la ansiedad y el nerviosismo. La técnica de relajación de Jacobson es una de las más utilizadas y se basa en alternar la tensión y relajación de los músculos (Rodríguez et al., 2005).

Es importante practicar las técnicas de relajación en un ambiente calmado, libre de estímulos molestos, y luego introducir gradualmente dichos estímulos para que la persona aprenda a enfrentar el malestar asociado a situaciones similares a las que experimenta el problema.

Técnicas de detención del pensamiento

La técnica de detención del pensamiento, desarrollada por Bain en 1928 y adaptada posteriormente por Wolpe, se utiliza para interrumpir pensamientos no deseados. Consiste en el uso de una señal o estímulo que actúa como un interruptor para detener los pensamientos indeseados en el momento en que ocurren. Aplicando esta técnica, la entrenadora puede interrumpir el pensamiento desencadenante de su conducta problema y facilitar así la implementación de las conductas de autocontrol (Bain, 1928; Wolpe, 1950).

Entrenamiento de la aceptación y el compromiso

La terapia de aceptación y compromiso (ACT, por sus siglas en inglés) es una terapia contextual y funcional que se basa en la idea de que los problemas de las personas están relacionados con su historia personal y cómo reaccionan ante sus pensamientos y emociones (Luciano, 2016). El enfoque de ACT se diferencia de otras terapias al utilizar en ayudar a los individuos a lograr sus objetivos al trabajar con sus valores personales, en lugar de enfocarse únicamente en la reducción de los síntomas (Luciano y Wilson, 2002).



El entrenamiento en aceptación y compromiso puede ser una estrategia efectiva para trabajar el autocontrol en entrenadores y jugadores, ya que les permite aprender a manejar sus pensamientos y emociones y enfocarse en sus metas personales (Luciano, 2016). Esta terapia ha demostrado ser efectiva en diversos trastornos psicológicos y se basa en la teoría del marco relacional del lenguaje y la condición humana (Luciano y Wilson, 2002).

Fase de Seguimiento

En la fase de seguimiento, se realiza un análisis y seguimiento de los nuevos patrones de conducta de la persona después del trabajo psicológico en el contexto deportivo. Si es apropiado, el profesional de la psicología deportiva puede mantener contacto con la persona durante la ejecución de la tarea en la situación en la que se busca mantener el nuevo repertorio conductual, como por ejemplo, la competición.

La observación es una herramienta útil en esta fase para verificar si se alcanzan los objetivos establecidos y si la persona está aplicando las técnicas de autocontrol. El Coaching Behavior Assessment System es una herramienta de observación de conductas del cuerpo técnico muy utilizada en el ámbito deportivo, que incluye la categoría de mantenimiento del control, donde se evalúan y diferencian las conductas relacionadas con el autocontrol en el deporte.

En casos en los que no sea posible mantener un contacto directo con la persona, se recurre a la autoobservación y el autorregistro para obtener la información necesaria sobre el logro de los objetivos. Sin embargo, es importante tener en cuenta las ventajas y limitaciones de la autoobservación al utilizarla.

Según García-Naveira (2014), el entrenador juega un papel fundamental en el éxito del deportista o equipo debido al liderazgo que ejerce en el ámbito deportivo, abarcando aspectos como la planifica-



ción, organización y gestión de los entrenamientos y competiciones.

4.9 Estrategias de Solución de Problemas

Conflictos en el Deporte

Según Montesinos (2012), un conflicto en el ámbito deportivo se produce cuando hay un enfrentamiento entre dos o más personas, se presentan dificultades en su funcionamiento y provocan malestar y tensión emocional. Un ejemplo de conflicto podría ser cuando un jugador en el banquillo no es utilizado durante un partido importante y expresa su enfado al final del partido, culpando al entrenador por un gol encajado. Esta situación genera tensión entre el jugador, el entrenador y el resto del equipo, lo cual puede afectar las sesiones de entrenamiento y la preparación del próximo partido si el conflicto no se resuelve.

Existen diferentes tipos de conflictos en el ámbito deportivo, los cuales pueden clasificarse en tres categorías:

- **Conflictos laborales:** Estos conflictos están relacionados con el contrato y suelen involucrar a las entidades deportivas, entrenadores y deportistas. Ejemplos de conflictos laborales pueden ser la rescisión de un contrato, el despido de un entrenador, jugadores que no confían en su equipo ni en el cuerpo técnico pero no pueden abandonar el club, entre otros.
- **Conflictos penales:** Estos conflictos se dan en discusiones entre directivos de clubes rivales o entre aficionados de diferentes equipos, pudiendo resultar en lesiones, agresiones o críticas y descalificaciones hacia los deportistas.
- **Conflictos civiles:** Estos conflictos ocurren en un entorno más privado y son los más comunes. Pueden involucrar temas como el uso compartido de instalaciones deportivas, cuestiones económicas, el cumplimiento de reglamentos internos, entre otros.

La resolución adecuada de los conflictos es fundamental para man-



tener un ambiente saludable en el deporte y garantizar el bienestar de los involucrados.

Aunque la agresión en el deporte puede ser más visible en algunos deportes y puede involucrar a diferentes actores como deportistas, equipos, entrenadores, público y medios de comunicación, es importante destacar que este problema existe en todo tipo de deportes. Incluso en el deporte de formación, las familias también desempeñan un papel importante en la promoción de comportamientos agresivos (Pastor et al., 2018).

En cuanto a los entrenadores, aunque están altamente capacitados en aspectos tácticos del deporte, a menudo presentan deficiencias en la gestión emocional, la comunicación, la resolución de conflictos y el manejo del estrés. En algunos casos, incluso pueden incitar a sus deportistas a adoptar comportamientos agresivos. Dado que los entrenadores son figuras de referencia para los jugadores, es crucial que aprendan a reaccionar de manera adecuada y no pasen por alto las manifestaciones de agresividad de sus deportistas.

El club, por su parte, tiene la máxima responsabilidad de permitir o no los comportamientos agresivos, especialmente en lo que respecta a la conducta de los familiares de los deportistas. Aunque nadie enseña a las familias cómo deben comportarse, sería beneficiosa impregnarlas de la filosofía y los valores del club. La organización de reuniones con las familias para reflexionar sobre cómo su actitud afecta al rendimiento de sus hijos en los entrenamientos y partidos puede ser una medida efectiva.

Finalmente, aunque los seguidores y aficionados pueden no estar tan presentes en el deporte de formación, aquellos que tienen una fuerte identificación con un equipo profesional tienden a tener menos control sobre su comportamiento durante los partidos en comparación con aquellos que tienen una moderada con la identificación equipo (Dimmock y Grove, 2005). Además, puede darse cuenta del efecto



de falso consenso, donde los seguidores con tendencia a la violencia creen erróneamente que otros aficionados comparten su deseo de pelear y que se unirían a ellos en confrontaciones (Russell, 1995; Russell y Arms, 1995).

Estrategias de Resolución de Conflictos

A continuación, se presentan algunas estrategias de resolución de conflictos propuestas por Cox (2009) para abordar y prevenir comportamientos agresivos tanto dentro como fuera del terreno de juego:

- Proporcionar modelos de comportamiento no agresivos como figuras de referencia para los jóvenes deportistas.
- Establecer penalizaciones adecuadas a la gravedad de los altercados agresivos, al mismo tiempo que se elogia y reforza a aquellos deportistas que mantienen la calma y controlan sus emociones en situaciones cargadas.
- Asegurarse de que las penalizaciones tendrán un valor punitivo mayor que cualquier refuerzo obtenido por una reacción agresiva, para dejar claro que los comportamientos agresivos serán sancionados y es preferible evitarlos.
- Penalizar también a los entrenadores que inciten o permitan comportamientos agresivos por parte de sus deportistas.
- Recomendar a entrenadores y árbitros asistir a talleres o programas de formación que les ayuden a abordar la agresividad en el deporte.
- Aplicar estrategias de resolución de conflictos para reducir los actos de agresividad.
- Fomentar la interacción entre deportistas y contrincantes en los días previos a una competición o torneo, promoviendo una actitud de respeto y cooperación.
- Eliminar estímulos externos que inciten a comportamientos agresivos dentro del terreno de juego.

Implementar estas estrategias contribuirá a promover un entorno deportivo más pacífico y libre de agresiones.



Para reducir la agresión y la violencia entre los aficionados, se deben considerar los siguientes elementos:

- Identificar y prohibir la entrada al terreno de juego a aquellos aficionados que tengan un historial de violencia.
- Los medios de comunicación deben promover una conducta responsable en los aficionados en lugar de incitar actos de agresión.
- Al igual que se penaliza a entrenadores y deportistas, también se debe sancionar a los seguidores que emiten comentarios cargados de violencia.
- Promover la participación de la familia en los eventos deportivos, fomentando un ambiente familiar positivo y respetuoso.

En cuanto a la resolución de conflictos en el deporte, existe un marco normativo conocido como “lex sportiva”, que se originó a finales del siglo XIX a raíz del movimiento olímpico (Gamero, 2005). Este marco normativo regula los conflictos en el deporte y puede resolverse tanto de manera judicial como extrajudicial, a través de métodos como el arbitraje y la mediación. La vía extrajudicial, como el arbitraje y la mediación, ofrece una forma alternativa de resolver conflictos en el deporte.

4.10 Intervención Psicológica en Lesiones Deportivas.

Programas psicológicos de prevención de lesiones

Para desarrollar programas de prevención de lesiones, es importante considerar los factores psicológicos como predictores clave. Aunque las perspectivas fisiológicas y biomecánicas han sido dominantes, en las últimas décadas se ha explorado ampliamente el papel de los factores psicológicos en la prevención y predicción de lesiones deportivas.

Los programas de intervención psicológica para la prevención de lesiones se centran en el control del estrés de los deportistas. La terapia cognitivo-conductual es el enfoque más utilizado, pero también se consideran otras intervenciones complementarias como la gestión



del estrés a través de técnicas específicas, el eye movement desensibilization and reprocessing (EMDR) (Sha-piro, 2001) o el mindfulness (Ivarsson et al., 2015)

Revisiones y metaanálisis recientes han demostrado la eficacia de estos programas para reducir la tasa de lesiones en deportistas en general, así como en futbolistas específicos. La intervención cognitivo-conductual para la gestión del estrés es el programa más común, aunque también se ha encontrado eficacia en el mindfulness. Estos programas han demostrado ser efectivos tanto para grupos en riesgo de lesión como para muestras no obstante en riesgo.

Los programas de intervención psicosocial también han mostrado resultados positivos en la reducción del riesgo de lesiones. La base de estos programas son los tratamientos cognitivo-conductuales, y parecen ser efectivos en cualquier categoría competitiva, tipo de deporte o sexo.

Programas psicológicos en la rehabilitación del deportista lesionado

Los programas de intervención psicológica en la rehabilitación de deportistas lesionados (Gagnon et al., 2015; Olmedilla et al., 2018; Wesch et al., 2016) han demostrado su eficacia en mejorar la adherencia a los programas de rehabilitación y aumentar la autoconfianza al regresar a la actividad deportiva. Estos programas se enfocan en reducir el estrés asociado a la lesión y abordan variables psicológicas relevantes como el dolor, el estado de ánimo, el pensamiento catastrofista, la ansiedad y la depresión.

En estos programas, se utilizan diferentes enfoques teóricos, siendo el cognitivo-conductual el más predominante. También se utilizarán técnicas específicas como la visualización, el establecimiento de objetivos, la relajación y el asesoramiento psicológico. Las variables psicológicas más atendidas en la rehabilitación son la percepción de



dolor, la adherencia al programa y la autoeficacia.

Intervención y estrategias psicológicas en el proceso de rehabilitación de lesiones

La intervención psicológica en el proceso de rehabilitación de lesiones deportivas se realiza en diferentes fases y momentos, adaptando técnicas y estrategias psicológicas específicas a cada período. Estas intervenciones se centran en evaluar, intervenir y controlar directamente la eficacia de la intervención (Buceta, 1996). Es importante considerar que las lesiones pueden generar estrés significativo en el deportista lesionado, por lo que se deben implementar acciones para controlar el estrés percibido (Buceta, 1996; Palmi, 2001).

En la evaluación de la intervención, se valoran los resultados obtenidos y la percepción del deportista sobre la misma, adaptando el protocolo a sus necesidades específicas. El objetivo de la intervención psicológica en la rehabilitación es mejorar la salud, el bienestar psicológico y físico del deportista, así como su potencial rendimiento deportivo después de la lesión, facilitando una recuperación más rápida y en mejores condiciones. Se recomienda una intervención multidisciplinaria e interdisciplinaria, trabajando en colaboración con otras disciplinas científicas relacionadas con la recuperación y rehabilitación de lesiones deportivas (Buceta, 1996; Palmi, 2001).

Se destaca la importancia de las variables psicológicas en la rehabilitación de las lesiones deportivas y cómo se han mejorado los recursos del deportista para el control emocional y la gestión del estrés. Además de los programas de intervención desarrollados por investigadores, los psicólogos del deporte que trabajan en entornos aplicados, como clubes deportivos y centros de alto rendimiento, ofrecen una perspectiva directa y ecológica sobre su intervención en el proceso de rehabilitación de deportistas lesionados.



Estrategias psicológicas de intervención ante la vuelta a la práctica

La vuelta a la práctica deportiva después de una lesión es un momento crucial para el deportista, y la decisión de volver con seguridad a los entrenamientos y competiciones tiene un componente psicológico importante. Durante este proceso, los deportistas suelen experimentar preocupaciones como la ansiedad por una posible recaída, dudas sobre su capacidad para rendir al nivel previo a la lesión, sentimientos de aislamiento, presiones para volver y preocupación por lo que pensarán los demás (Podlog et al., 2011).

Para abordar estas preocupaciones, se pueden utilizar estrategias psicológicas generales que funcionan bien en la vuelta a la práctica deportiva. Estas estrategias buscan reducir la percepción de presión y aumentar el grado de autonomía en la toma de decisiones del deportista. También se trabaja en la cognición cognitiva para minimizar la preocupación por lo que pensarán los demás (Podlog et al., 2011), Tabla 5.

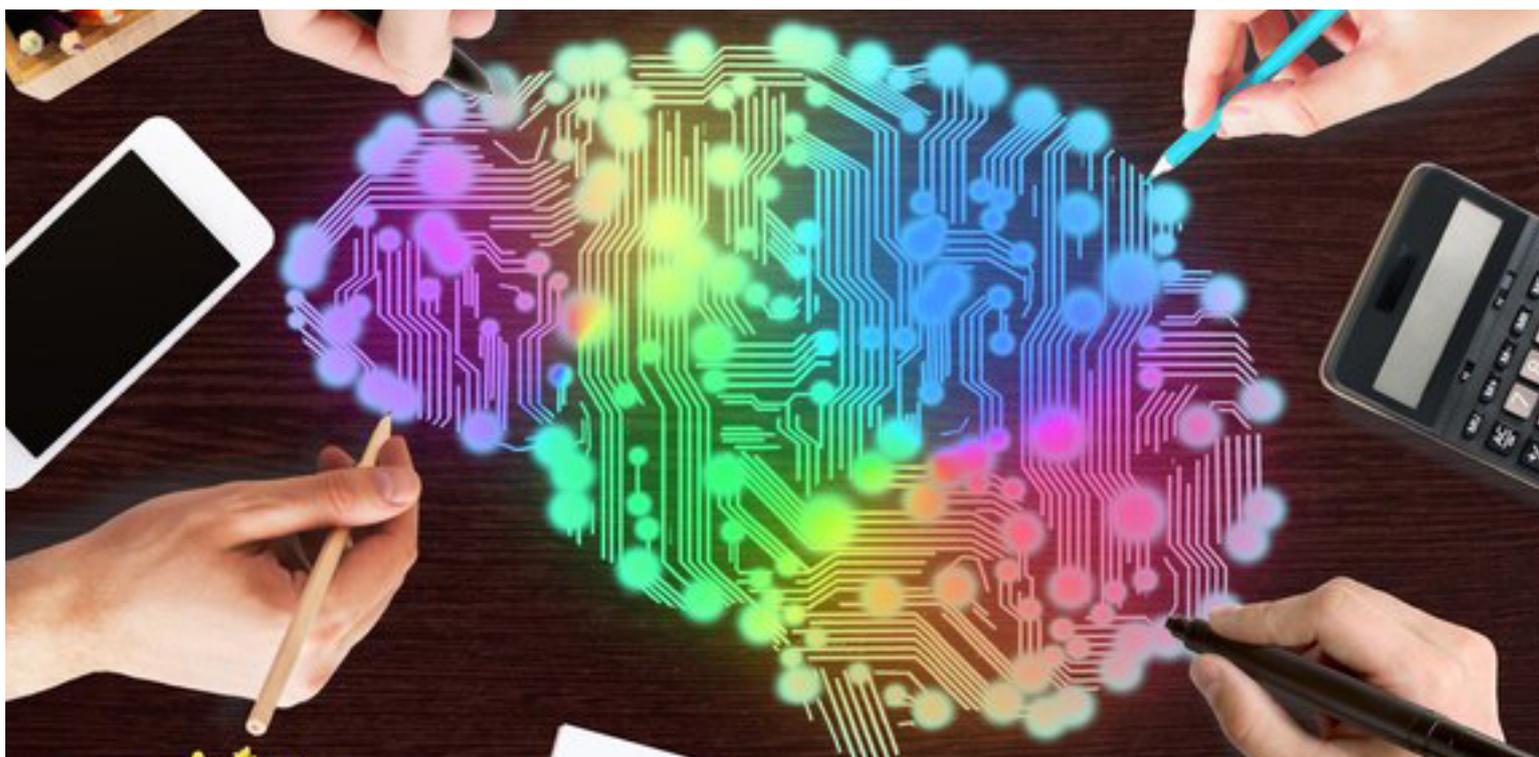
Tabla 5. Estrategias psicológicas para afrontar las preocupaciones del deportista ante la vuelta a la práctica	
Preocupaciones	Estrategias y técnicas psicológicas
Ansiedad por una posible recaída	Visualización, relajación y modelado
Dudas sobre la capacidad para rendir deportivamente al nivel previo a la lesión	Establecimiento de objetivos
Sentimientos de aislamiento, de pérdida de la identidad deportiva y de falta de apoyo social	Apoyo social, actividades grupales con el equipo
Presiones para volver a competir	Reestructuración cognitiva para reducir la presión
Preocupación por lo que pensarán los demás	Reestructuración cognitiva

Tabla 5. Estrategias psicológicas para afrontar las preocupaciones del deportista ante la vuelta a la práctica (Podlog et al., 2011).



Unidad 5

PSICOLOGÍA APLICADA Y PROYECTOS DE INNOVACIÓN



Resultados de Aprendizaje

Conoce las variables que se deben analizar y trabajar para optimizar el rendimiento colectivo.

Conoce el proceso de intervención psicológica en deportes individuales.

Valora lo importante que es el contexto deportivo para la transmisión de valores a los más jóvenes.

Identifica las fases de un proyecto de investigación desde el punto de vista psicológico, social y deportivo.



Contextualización

En la presente unidad el estudiante analizará la importancia que tiene el estudio de la psicología del deporte como una herramienta para el desarrollo humano, social y deportivo en los diferentes contextos de aplicación.

Contenidos

5.1 Psicología aplicada a Deportes de Equipo

¿Qué es un Equipo?

Según Jiménez y Vázquez (2016), un equipo es el resultado de la interacción entre un grupo de personas que tienen roles y funciones definidas, interdependencia en las tareas señaladas y objetivos compartidos. La interdependencia de tareas implica que estas deben estar bien definidas y relacionadas entre sí, permitiendo que cada miembro asuma sus responsabilidades según su función.

En un equipo, cada miembro es responsable de cumplir con sus propias funciones, pero también existe una responsabilidad compartida por todos los integrantes. Beswick (2017) destaca la importancia de asumir responsabilidades para lograr el compromiso del equipo. Todos tienen un propósito y confían en que cada uno cumplirá con su responsabilidad.

Es fundamental comprender que un equipo deportivo va más allá de la suma de sus partes individuales, como lo sugiere la teoría de la Gestalt. La totalidad del equipo es más que la suma de los jugadores que lo conforman. Hay casos en los que equipos formados por jugadores estelares no lograron el rendimiento esperado porque no se definen en un equipo real, sino solo en un grupo de jugadores famosos.



Sin embargo, existen historias inspiradoras que demuestran cómo la formación de un verdadero equipo puede llevar a cabo al éxito. Un ejemplo es el trabajo de Marcelo Bielsa en el fútbol chileno, quien percibió alinear a jugadores jóvenes y talentosos en torno a objetivos comunes. A pesar de su falta de experiencia, estos jugadores alcanzaron altos niveles de rendimiento y se ejecutaron en la Generación Dorada del fútbol chileno, con éxito tanto a nivel de selección como en clubes de renombre (Beswick, 2017).

Un equipo deportivo va más allá de la suma de sus partes individuales. Requiere roles definidos, interdependencia en las tareas y objetivos compartidos. Cada miembro es responsable de cumplir con sus funciones, y todos deben asumir responsabilidades para lograr el compromiso del equipo. El éxito de un equipo radica en su capacidad para formar una verdadera unidad, donde cada jugador contribuye al logro de los objetivos comunes.

Optimizar el rendimiento de un equipo deportivo

Según Carrón et al. (2007), la cohesión de un equipo surge de la satisfacción de las necesidades personales de sus miembros y se logra abordar tanto los aspectos sociales como el grado adecuado de trabajo asociado a las funciones y tareas de los integrantes. Para evaluar las relaciones dentro del equipo, se pueden utilizar técnicas como el sociograma, que permite conocer la interacción social y personal entre los jugadores (Jiménez y Vázquez, 2016).

Es esencial que el psicólogo deportivo haya generado un clima de confianza previo para que los jugadores puedan responder con sinceridad a las preguntas del sociograma. Además, la confidencialidad de la información obtenida debe ser asegurada para manejar la presión ejercida por directivos o entrenadores en busca de respuestas (Jiménez y Vázquez, 2016).

La cohesión del equipo se refleja en la forma en que los jugado-



res se relacionan y cómo se coordinan con los diferentes grupos que componen el equipo institucional. Se requiere una sincronía adecuada y una importancia dada a los objetivos grupales sobre los individuales (Jiménez y Vázquez, 2016).

El modelo de cooperación deportiva propuesto por García-Mas et al. (2006) explica la dinámica de cooperación en un equipo deportivo a través de las interacciones interpersonales y la búsqueda de objetivos personales y grupales. Se puede hablar de equipos más o menos cooperativos, pero es importante considerar la relación entre los intereses individuales y grupales (Salom et al., 2020).

La cooperación implica que los deportistas tomen decisiones que optimizan la relación entre sus intereses y los del equipo, considerando los objetivos individuales y grupales (García-Mas et al., 2006). El establecimiento de un vínculo entre los intereses personales y grupales ayuda a mantener unido al equipo y satisfacer las necesidades individuales de cada miembro (León et al., 2020).

En este sentido, el entrenador y el psicólogo deportivo desempeñan un papel fundamental en la optimización del rendimiento del equipo, al fomentar la cooperación y la cohesión, así como al facilitar el análisis de las interacciones y dinámicas internas (Jiménez y Vázquez, 2016).

Importancia de la identidad colectiva

La identidad colectiva desempeña un papel fundamental en los equipos deportivos, ya que permite a los miembros del equipo reconocer quiénes son, qué representan y por qué existen (Kerr, 2014). Hay cinco aspectos relevantes para promover la identificación de los miembros del equipo: tener un propósito en común, proporcionar medios para alcanzar objetivos individuales, contar con una estructura social, emplear un proceso diferenciador y permitir que los miembros se definan a sí mismos (Buceta, 2019).



Un ejemplo de promoción de identidad colectiva es el equipo de rugby de la selección de Nueva Zelanda, los All Blacks, quienes entregan a los nuevos jugadores un libro que registra la historia del equipo y destaca sus valores, héroes y códigos (Kerr, 2014). Esta conexión entre objetivos comunes e individuales es crucial para la motivación de los deportistas y su identificación con el equipo.

Los éxitos deportivos, considerados como logros colectivos, refuerzan la autoeficacia colectiva y reducen el estrés antes de los encuentros deportivos, ya que los jugadores confían en sus habilidades para alcanzar los resultados deseados (Buceta, 2019). Para lograr esto, es necesario anticiparse a las dificultades, preparar opciones viables y estar preparado para actuar con determinación en situaciones críticas.

Al inicio de cada temporada, es importante establecer con el cuerpo técnico la forma en que el equipo se preparará, jugará y cómo les gustaría ser percibidos por los demás equipos. Esto ayuda a definir la identidad del equipo, su cultura y los valores que se establecerán (Beswick, 2017).

Valores compartidos

Los valores son fundamentales en la configuración de la cultura de un equipo. Estos valores deben ser compartidos por todos los miembros del equipo y ayudan a moldear su mentalidad y comportamiento, tanto en las relaciones interpersonales como en el ámbito deportivo. Esto se traduce en el desarrollo de una disciplina que se refleja en la vida diaria de los jugadores y en el rendimiento del equipo (Beswick, 2017).

Un ejemplo destacado es el equipo de los All Blacks, quienes promueven los valores a través de la disciplina personal. La disciplina implica no depender de la suerte, sino ser disciplinado en la vida personal para ser disciplinado en el campo de juego. Aunque la disciplina no



garantiza siempre la victoria, a largo plazo contribuirá a mejorar como equipo (Kerr, 2014).

Es crucial que una institución tenga valores definidos que sirvan como punto de encuentro para todos sus miembros. En ausencia de una figura institucional, el entrenador debe establecer y representar los valores del equipo a través de su comportamiento. Esto implica adoptar una actitud optimista, ver los desafíos en lugar de los problemas y fomentar el máximo potencial de cada individuo (Beswick, 2017).

Los valores proporcionados pueden tener una base sólida sobre la cual los equipos construirán su trabajo. Cada institución, país y cultura tiene valores que definen su identidad y se reflejan en el comportamiento de las personas. En la actualidad, se valora no solo el esfuerzo, sino también la capacidad de dar lo mejor de uno mismo y alcanzar el máximo potencial (Álvarez y Gutiérrez, 2019).

5.2 Psicología aplicada a Deportes Individuales

Intervención psicológica en deportes individuales

La intervención psicológica en deportes individuales requiere adaptarse a las particularidades de cada especialidad deportiva, ya que los procesos, las informaciones y las ejecuciones son diferentes en cada caso. Aunque no se puede proporcionar un manual único de intervención resolutivas para todas las especialidades, se pueden analizar procesos comunes en diferentes deportes para comprender mejor las disfunciones y las estrategias utilizadas para resolverlas.

Es importante destacar que las estrategias expuestas aquí no son las únicas utilizadas, ya que cada profesional emplea las que considera más efectivas en su experiencia. Sin embargo, el enfoque de resolución desde la perspectiva conexionista ha demostrado ser efectivo en muchos casos.



En la fase inicial de la intervención, la recogida de datos durante la entrevista es fundamental. Se trata de una entrevista semiestructurada, siguiendo guiones consolidados a través de la experiencia. La entrevista en una sesión psicológica implica una conversación que abarca elementos verbales y no verbales, establecimiento de una relación interpersonal, objetivos específicos y roles asimétricos. Se recopilan datos demográficos y personales de identificación durante esta etapa (Acevedo y López, 1986; Berger, 1987; Bernstein y Nietzel, 1982; Fernández del Valle, 1997; García Marcos, 1983; Kvale, 1996; Martorell y González, 1997; Mateu y Fuentes, 1992; Muñoz, 2003; Silva, 1998; Sullivan, 1982).

A partir de ahí, se pueden abordar otros aspectos importantes en la intervención psicológica, como la evaluación de habilidades, el análisis funcional del problema, el establecimiento de metas, el diseño de estrategias de entrenamiento mental, el trabajo en la regulación emocional y la implementación de técnicas específicas para cada deporte individual. Cada especialidad deportiva requiere un enfoque particular, pero es posible encontrar similitudes y estrategias exitosas de un deporte a otro (Acevedo y López, 1986; Fernández del Valle, 1997; Martorell y González, 1997; Mateu y Fuentes, 1992; Muñoz, 2003 ; Silva, 1998).

El formato de la entrevista aborda los siguientes puntos:

- Presentación y recogida de datos demográficos y personales de identificación.
- Un enfoque psicológico para generar confianza a partir de los datos demográficos implica utilizar estrategias que establezcan una conexión personal con el deportista, como mencionar experiencias en su pueblo o expresar admiración por su deporte. Estos comentarios buscan generar un ambiente de confianza y familiaridad.
- Durante la definición del problema, se le pide al deportista que explique lo que le sucede, y se realizan preguntas dirigidas para comprender cuándo y cómo aparece el problema, afecta si tanto a las competiciones como a los entrenamientos, si la fuente de la información disruptiva proviene del interior o del exterior, y si los patrones de ejecución motora están bien asentados.



- En esta etapa, se ofrece una primera explicación de las sospechas diagnósticas utilizando dibujos o esquemas en una hoja en blanco. Se le explica al deportista cómo el problema se inserta en el proceso, las consecuencias de esta disfunción y las posibles estrategias de intervención. Es fundamental que el deportista comprenda claramente la propuesta de intervención y esté convencido de que será exitoso, involucrándose en las propuestas técnicas.
- Se establece un período de trabajo en función de la complejidad del problema, generalmente una sesión semanal de una hora, a menos que se necesite una solución a corto plazo, en cuyo caso se incrementaría la frecuencia de las sesiones.
- Se diseñan eventos de competición que permitirán evaluar la eficacia de la intervención y recopilar información sobre su impacto.

Durante toda la entrevista inicial, es importante observar las expresiones y reacciones del deportista, especialmente las faciales y oculares, para detectar cualquier signo de defensa. Si se detectan reacciones defensivas, como apretar los dientes, desviar la mirada, movimientos excesivos de manos o piernas, patrones de respiración alterados, se debe ser ágil para la dirección adaptar de la entrevista y abordar adecuadamente estas respuestas defensivas.

5.3 Transmisión de Valores a través del Deporte.

Formación en valores

Durante la adolescencia, es crucial que los individuos adquieran competencias y valores que los acompañen a lo largo de su vida. Esta etapa conlleva cambios significativos en roles, tareas, emociones, autonomía, relaciones personales, clarificación de objetivos e identidad personal (Danish et al., 1996).

Los valores son estructuras morales que permiten a los individuos tomar decisiones adaptativas en diversas situaciones. Se aprende a través de la interacción con agentes socializadores, como padres,



educadores y entrenadores. El desarrollo moral se basa en el modelado y refuerzo reforzado por adultos significativos.

Los agentes socializadores, incluyendo la familia, amigos, medios de comunicación y el entorno formativo (académico y deportivo), influyen en la transmisión de valores. El entorno deportivo puede tener una gran influencia en los jóvenes debido a su motivación hacia ese ámbito. Sin embargo, es necesario planificar y estructurar tareas que promuevan el desarrollo de valores en el contexto deportivo (Rey y Rubio, 2012).

El entorno deportivo puede desempeñar un papel significativo como agente socializador, siempre y cuando se promueva conscientemente el desarrollo de valores.

El deporte como contexto formador

La psicología del deporte tiene como objetivo contribuir al desarrollo de las atletas, ya sea optimizando su rendimiento o ayudándoles a adquirir habilidades transferibles a otros contextos. Ambos enfoques son válidos, pero el enfoque de desarrollo puede beneficiar a un mayor número de atletas, especialmente aquellos en edad escolar que no se convertirán en deportistas profesionales.

Se supone normalmente que el deporte está asociado al desarrollo de valores morales positivos, como parte del ideario olímpico. Sin embargo, la relación entre valores morales positivos y la práctica deportiva no es siempre directa. El deporte es un agente socializador poderoso, pero los valores se transfieren seleccionados del entrenador o la entidad deportiva, y estos valores no siempre son positivos. Es importante que las entidades deportivas se preocupen por seleccionar y planificar los valores que desean transmitir a sus atletas.

La bibliografía científica (Cecchini et al., 2003) ha demostrado la eficacia de diferentes modelos teóricos para desarrollar valores y



fomentar conductas prosociales en el contexto deportivo. A continuación, se presentan algunos de los modelos más representativos.

Modelo de Hellison. Educación en valores

El Modelo de Educación en valores de Hellison (1995) propone un enfoque basado en la teoría del aprendizaje social de Bandura y la teoría del desarrollo estructural de Piaget. Su modelo se centra en desarrollar la responsabilidad en los individuos a través de cinco niveles escalonados. Las estrategias de intervención incluyen conversaciones, instrucción directa, toma de decisiones individuales, reuniones grupales y reflexiones sobre las metas alcanzadas. El poder se distribuye de manera alternativa entre el profesor y los alumnos, promoviendo la autonomía a medida que el programa avanza.

El modelo de Hellison nace con la finalidad de ayudar a desarrollar valores en jóvenes con propensión a actividades delictivas. Se proponen cinco niveles escalonados a través de los cuales se desarrolla el objetivo general de la responsabilidad en los individuos (Figura.12).

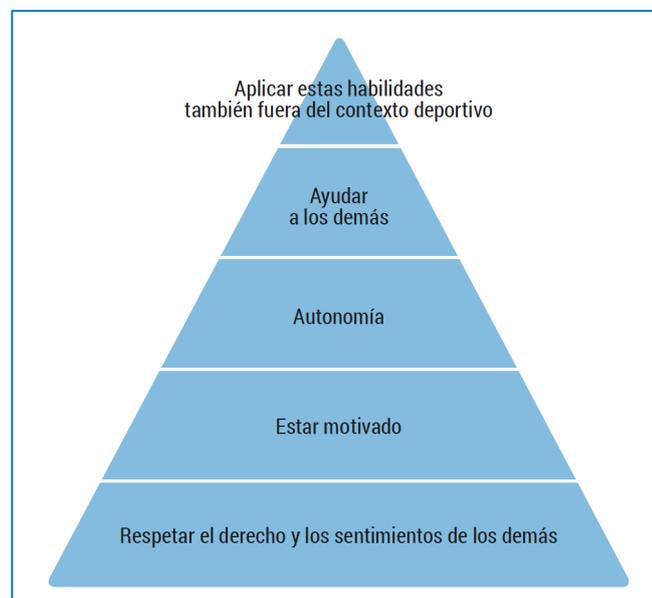


Figura 12. Niveles del modelo de la responsabilidad de Hellison. Adaptada de: Hellison, D. R. (1995). Teaching responsibility through physical activity. Human Kinetics.



Se utilizarán diversas estrategias de intervención para promover la responsabilidad en los estudiantes. Estas incluyen estrategias conversaciones, instrucción directa, toma de decisiones individuales, reuniones de evaluación grupal y reflexiones sobre las metas alcanzadas.

El profesor desempeña un papel importante al definir y enseñar los niveles de responsabilidad, integrándolos en las lecciones de educación física. La toma de decisiones individuales, las reuniones en grupo y las reflexiones se centran en fomentar la responsabilidad en los estudiantes. Esto permite una distribución alternativa del poder entre el profesor y los alumnos. A medida que el programa avanza, los alumnos adquieren cada vez más autonomía y responsabilidad en su aprendizaje.

Modelo de las 5C

Este modelo, desarrollado por (Harwood et al., 2015) se basa en la perspectiva del desarrollo positivo juvenil y busca potenciar las habilidades y recursos de los niños y adolescentes en el contexto deportivo. Se enfoca en las 5C del desarrollo psicosocial: compromiso, comunicación, concentración, control y confianza. Se implementa a lo largo de una temporada con asesoramiento personal a tiempo completo en un club, brindando formación a los entrenadores y aplicando el modelo en las sesiones de entrenamiento. Tabla 6.

Tabla 6. Descripción de las sesiones impartidas por el modelo de las 5C

Sesión	Objetivo	Ejemplos de estrategias	Comportamientos esperados en los deportistas
Compromiso	Motivación y estrategias para fomentar la autonomía de los deportistas	<ul style="list-style-type: none"> • Promoción de la autonomía y toma de decisiones • Facilitar información relevante 	<ul style="list-style-type: none"> • Motivación autodeterminada • Objetivos orientados a la tarea/resultados
Comunicación	Estilo de comunicación efectivo	<ul style="list-style-type: none"> • Instrucciones directas y claras • Refuerzo del esfuerzo, más allá del resultado de la acción 	<ul style="list-style-type: none"> • Ofrecer <i>feedback</i> y escuchar activamente • Esfuerzo y persistencia
Concentración	Aspectos atencionales y gestión del error	<ul style="list-style-type: none"> • Gestión activa de los errores • Refuerzo a deportistas que están atentos en el momento adecuado 	<ul style="list-style-type: none"> • Focalización en los aspectos relevantes para la tarea inmediata, evitando distractores • Capacidad de cambiar el foco de atención



Control	Control de la activación y estrategias de afrontamiento en situaciones estresantes	<ul style="list-style-type: none"> • Detección de creencias desadaptativas • Elaborar una rutina para antes, durante y después de la competición 	<ul style="list-style-type: none"> • Detección de aquello que se puede (o no) controlar • Utilizar estrategias de afrontamiento de situaciones estresantes (por ejemplo orientadas a la tarea, a la emoción o a la evitación)
Confianza	Establecimiento de objetivos y promoción de la percepción de competencia	<ul style="list-style-type: none"> • Animar a la persistencia y establecer nuevos retos • Generar situaciones donde todos puedan aprender nuevas habilidades, independientemente del nivel deportivo 	<ul style="list-style-type: none"> • Objetivos realistas pero que supongan un reto • Internalización de los cumplidos

Adaptada de: Borrueco, M., Ramis, Y., Pallarés, S., Cruz, J. (2020). Aplicación del modelo de las 5Cs para la formación de entrenadores: Un ejemplo de práctica basada en la evidencia. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 5, 1-13.

Esto demuestra la importancia de planificar y estructurar la transmisión de valores en el contexto deportivo, involucrando tanto a los entrenadores como a los deportistas. Al promover valores positivos y habilidades psicosociales, se contribuye al desarrollo integral de los jóvenes atletas, tanto en el ámbito deportivo como en su vida cotidiana.

5.4 Gestión y Producción de un proyecto de Psicología aplicada al Deporte.

Un ejemplo de creación, gestión y producción de un proyecto de psicología aplicada al deporte:

El Proyecto ELIT-in

El proyecto de psicología aplicada al deporte descrito en este ejemplo se enmarca en una convocatoria europea Erasmus+ y busca abordar un problema relevante desde una perspectiva social, psicológica y deportiva. Algunos aspectos clave a considerar al desarrollar el proyecto son:

- **Relevancia:** Es importante que el proyecto esté alineado con las prioridades establecidas en la convocatoria y que presente objetivos claros e innovadores. También se valora la cooperación entre diferentes países y una distribución clara de tareas y responsabilidades.
- **Calidad del proyecto:** El diseño y la implementación del proyecto



deben ser sólidos, abordando adecuadamente las diferentes fases (preparación, implementación, monitoreo, difusión y evaluación). Se debe especificar la metodología y las actividades de manera coherente, así como la distribución de responsabilidades y las vías de comunicación.

- **Calidad del equipo y acuerdos de cooperación:** El consorcio formado debe ser diverso y multidisciplinario, involucrando a organizaciones complementarias tanto públicas como privadas. Es importante que los perfiles del equipo demuestren experiencia y conocimientos en el campo específico de la propuesta. La distribución de responsabilidades y tareas debe ser equilibrada.
- **Impacto y diseminación:** El proyecto debe tener herramientas de evaluación bien definidas para medir su impacto. Se recomienda realizar una evaluación interna y externa para garantizar la calidad. La difusión del proyecto a través de diferentes medios es crucial, así como garantizar su sostenibilidad a través de sitios web, redes sociales y licencias abiertas para los materiales producidos.

Objetivo general

Este proyecto tiene como objetivo contribuir al desarrollo de la doble carrera, es decir, fomentar la inserción en el mercado laboral de los deportistas de élite tras el fin de su carrera deportiva mediante el reconocimiento de las habilidades blandas adquiridas a lo largo de su carrera. El principal objetivo del proyecto, por tanto, radica en evaluar las habilidades que los deportistas afirman haber desarrollado.

Objetivos específicos

Se plantearon nueve objetivos, que fueron desarrollados a lo largo de las diferentes fases del proyecto:

- Investigar el estado actual sobre el reconocimiento en el ámbito laboral de las competencias transversales.
- Crear una guía de mejores prácticas del valor y reconocimiento de las competencias transversales.



- Diseñar una guía metodológica para la identificación y reconocimiento de las competencias transversales adquiridas por los deportistas a lo largo de su carrera deportiva.
- Crear e implementar un paquete de formación dirigido a deportistas de élite en el ámbito de las competencias transversales.
- Desarrollar e implementar una etiqueta de calidad a nivel europeo para reconocer a las organizaciones que ya trabajan en la valoración de competencias transversales (como las que se han recogido en la guía de mejores prácticas) o que se adhieran al grupo que se propondrá a la Agencia Ejecutiva en el ámbito Educativo, Audiovisual y Cultural.
- Contribuir a la creación de redes ya la cooperación entre instituciones educativas y organismos deportivos.
- Asegurar la calidad de la implementación del proyecto y los resultados.
- Difundir información sobre las actividades realizadas y los resultados obtenidos.
- Garantizar la explotación y sostenibilidad de los resultados del proyecto.

Estos nueve objetivos específicos del proyecto se centran en diversas áreas clave para lograr el reconocimiento y la valoración de las competencias transversales adquiridas por los deportistas de élite. A través de la investigación, la creación de guías, el desarrollo de programas de formación, la creación de redes y la difusión de información, el proyecto busca generar un impacto duradero en la inserción laboral de los deportistas de élite. Además, se asegura la calidad, la sostenibilidad y la explotación de los resultados obtenidos, para garantizar la continuidad de los beneficios generados por el proyecto a largo plazo.

Conclusiones del proyecto

- Incluir esta formación no formal en los programas oficiales de titulación y en los de formación continua de entrenadores de las federaciones para generar una demanda laboral hacia el deportista



de forma indirecta.

- Generar directivas desde los comités olímpicos de cada país para que los deportistas que estén seleccionados para los Juegos Olímpicos demuestren su pertenencia o previsión de una carrera dual en paralelo a su práctica.
- Llevar a cabo acciones presenciales con colectivos de empresarios y directivos de compañías con tres objetivos:
 - Divulgar y describir las habilidades que los deportistas han incorporado de forma no reglada durante su carrera deportiva.
 - Expresar y ayudar a sintetizar y concretar las habilidades que creen que se pueden potenciar en los deportistas para alcanzar una buena posición laboral.
 - Reducir la distancia percibida entre las habilidades que los deportistas consideran que han adquirido en su carrera y las que los empresarios creen que deben tener, según se ha comprobado gracias a algunos de los datos obtenidos mediante cuestionarios y grupos focales en este proyecto.
- Proponer a las universidades que ofrezcan estos contenidos de forma optativa a sus estudiantes que son, a la vez, deportistas de alto rendimiento, a partir de las facultades de ciencias del deporte, por ejemplo.
- Instar a las federaciones para que incluyan en sus fichas, páginas web, aplicaciones, circulares y grupos de redes sociales información a los deportistas y a sus familias sobre la necesidad de formarse en estas habilidades, cuando aún están en plena práctica deportiva regular.
- Destacar ejemplos y modelos de deportistas que hayan realizado transiciones adecuadas a un puesto de trabajo deportivo, pero so-



bre todo no deportivo, en las demás áreas de la sociedad por parte de deportistas de alto rendimiento, destacando la importancia de la carrera dual y de la formación en habilidades útiles para desempeñar un trabajo eficazmente.

GLOSARIO

- Activación psicológica: Nivel de energía y estado de alerta mental antes y durante la práctica deportiva.
- Adaptación: Proceso de ajuste y cambio que experimenta un deportista para enfrentar nuevas situaciones o demandas.
- Autoconfianza: Creencia en las propias habilidades y capacidades para lograr metas deportivas.
- Autoeficacia: Percepción de la propia capacidad para ejecutar y tener éxito en una tarea específica.
- Autoestima: Valoración y percepción positiva de uno mismo como deportista.
- Concentración: Capacidad de enfocar la atención en la tarea o estímulo relevante mientras se ignoran las distracciones.
- Competencia: Habilidad y capacidad para desempeñarse en un deporte específico.
- Confianza en uno mismo: Creencia en la propia capacidad para enfrentar y superar desafíos deportivos.
- Control emocional: Habilidad para regular y manejar las emociones durante la práctica deportiva.
- Desarrollo motor: Proceso de adquisición y mejora de habilidades motoras a lo largo del tiempo.
- Estrés: Respuesta física y emocional ante situaciones percibidas como amenazantes o desafiantes.
- Foco atencional: Dirección y mantenimiento de la atención en aspectos relevantes del entorno deportivo.
- Imaginación: Uso de la visualización mental para mejorar el rendimiento y practicar habilidades deportivas.



- Liderazgo: Habilidad para influir y guiar a otros deportistas hacia metas comunes.
- Motivación: Conjunto de factores internos y externos que impulsan y dirigen la conducta deportiva.
- Percepción: Proceso de interpretación y organización de la información sensorial para darle significado.
- Rendimiento deportivo: Resultado y nivel de ejecución alcanzado en una competición o práctica deportiva.
- Resiliencia: Capacidad para adaptarse y recuperarse de situaciones adversas o desafiantes.
- Resistencia mental: Capacidad para mantener la concentración y el rendimiento en situaciones de fatiga o presión.
- Toma de decisiones: Proceso de elección entre diferentes opciones o estrategias durante la práctica deportiva.
- Trabajo en equipo: Colaboración y coordinación de esfuerzos entre los miembros de un grupo deportivo.
- Visualización: Proceso de crear imágenes mentales vívidas y detalladas de acciones deportivas.
- Autocontrol: Capacidad para regular y manejar las propias emociones, pensamientos y comportamientos.
- Estrategias de relajación: Técnicas y ejercicios utilizados para reducir la tensión muscular y promover la calma mental.
- Feedback: Retroalimentación o información proporcionada sobre el desempeño deportivo con el fin de mejorar.
- Resolución de problemas: Proceso de identificar y encontrar soluciones a desafíos o dificultades durante la práctica deportiva.
- Coordinación: Habilidad para realizar movimientos precisos y fluidos que involucran diferentes partes del cuerpo.
- Imaginería motora: Uso de la visualización mental para practicar y mejorar habilidades motoras sin realizar el movimiento físico.
- Autocontrol emocional: Capacidad para regular y gestionar las emociones propias durante la práctica deportiva.
- Estrategias de motivación: Técnicas utilizadas para mantener y aumentar la motivación en la práctica deportiva.
- Atención selectiva: Capacidad para enfocar la atención en estímu-



- los relevantes y filtrar los irrelevantes durante la práctica deportiva.
- Autoconciencia: Conocimiento y comprensión de los propios pensamientos, emociones y comportamientos durante la práctica deportiva.
 - Imaginería positiva: Uso de la visualización mental para crear imágenes positivas y motivadoras relacionadas con el rendimiento deportivo.
 - Resolución de conflictos: Proceso de encontrar soluciones y manejar situaciones de conflicto dentro de un equipo deportivo.
 - Autoinstrucciones: Frases o pensamientos internos utilizados para guiar y dirigir el propio comportamiento durante la práctica deportiva.
 - Autoevaluación: Proceso de evaluación y análisis crítico del propio rendimiento y habilidades deportivas.
 - Empatía: Capacidad para comprender y compartir las emociones y experiencias de otros deportistas.
 - Autoefectividad: Creencia en la propia capacidad para influir en el entorno y lograr metas deportivas.
 - Resolución de metas: Proceso de establecer metas claras, específicas y alcanzables para mejorar el rendimiento deportivo.
 - Autocontrol cognitivo: Habilidad para regular y controlar los propios pensamientos y procesos mentales durante la práctica deportiva.
 - Imaginería sensorial: Uso de la visualización mental para recrear y experimentar sensaciones táctiles, auditivas y kinestésicas relacionadas con el deporte.
 - Comunicación efectiva: Habilidad para transmitir y recibir información de manera clara y precisa dentro de un equipo deportivo.
 - Autoconfianza en la competencia: Creencia en la propia capacidad para competir y tener éxito en un deporte específico.
 - Estrategias de manejo del estrés: Técnicas utilizadas para reducir y gestionar el estrés durante la práctica deportiva.
 - Autorregulación: Proceso de monitorear y ajustar el propio comportamiento y emociones para lograr metas deportivas.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Libro Base:

Salom Martorell, M., Nuñez Prats, A., & Leguizamo Barroso, F. (2023). *Psicología del Deporte: Una aproximación práctica desde la evidencia científica*. Editorial Médica Panamericana.

Complementaria:

Weinberg, RS y Gould, D. (2015). <i>Fundamentos de la Psicología del Deporte y del Ejercicio</i> . Editorial Médica Panamericana.
Vealey, R. S. (2018). <i>Applied Sport Psychology: The Four Pillars of Mental Toughness</i> . New York, NY: Routledge.
Murphy, S. M., & White, A. (Eds.). (2018). <i>Handbook of Sport Psychology (4th ed.)</i> . Hoboken, NJ: Wiley.
Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., & Theodorakis, Y. (Eds.). (2018). <i>Psychology of Sport and Exercise: An Applied Approach</i> . London: Routledge.
Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (Eds.). (2019). <i>Understanding and Enhancing Performance: Psychological Perspectives in Sport</i> . Wiley.
Mellalieu, S. D., Hanton, S., & O'Brien, M. (Eds.). (2009). <i>Advances in Applied Sport Psychology: A Review</i> . Routledge.
Schinke, R. J., McGannon, K. R., & Smith, B. (Eds.). (2017). <i>Routledge International Handbook of Sport Psychology</i> . Routledge.
Lerín, A. J., & Pineda, F. V. (2016). <i>Manual de ejercicios en psicología del deporte. Cinco habilidades psicológicas para el éxito deportivo (1st ed.)</i> . Dykinson, S.L.



Netgrafía:

Vella, S. A., Schweickle, M. J., Sutcliffe, J., Liddelow, C., & Swann, C. (2022). A Systems Theory of Mental Health in Recreational Sport. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(21), 14244. Disponible en:

<https://doi.org/10.3390/ijerph192114244>

Association for Applied Sport Psychology. (s.f.). Sport Psychology Topics. Disponible en: <https://appliedsportpsych.org/resources/>

American Psychological Association. (s.f.). Division 47: Exercise and Sport Psychology. Disponible en: <https://www.apadivisions.org/division-47>



Guía de Estudio Psicología Deportiva_Juan Francisco Jácome

3%
Textos sospechosos

3% Similitudes
0% similitudes entre comillas
< 1% entre las fuentes mencionadas
< 1% Idiomas no reconocidos

Nombre del documento: Guía de Estudio_Psicología Deportiva_Juan Francisco Jácome.docx ID del documento: 84de2c063738606ae292221bb652b706ef9191ef Tamaño del documento original: 4,92 MB	Depositante: PABLO FABIAN CARRERA TOAPANTA Fecha de depósito: 19/3/2024 Tipo de carga: interface fecha de fin de análisis: 19/3/2024	Número de palabras: 44.273 Número de caracteres: 295.976
--	---	---

Ubicación de las similitudes en el documento:



Fuentes principales detectadas

Nº	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	repositorio.ucam.edu https://repositorio.ucam.edu/bitstream/handle/10952/5916/1695-Texto del artículo-6436-2-10-2021...	< 1%		🔗 Palabras idénticas: < 1% (398 palabras)
2	dspace.uib.es https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/160501/Salom_Martorell_Miguel.pdf?sequence... 3 fuentes similares	< 1%		🔗 Palabras idénticas: < 1% (201 palabras)
3	www.revistapsicologiaaplicadadeporteyejercicio.org Psycholight: protocolo de e... https://www.revistapsicologiaaplicadadeporteyejercicio.org/art/rpadef2023a4 17 fuentes similares	< 1%		🔗 Palabras idénticas: < 1% (140 palabras)
4	www.redalyc.org https://www.redalyc.org/pdf/167/16713758019.pdf 16 fuentes similares	< 1%		🔗 Palabras idénticas: < 1% (94 palabras)
5	repositorio.ucam.edu https://repositorio.ucam.edu/bitstream/handle/10952/100/TESIS COMPLETA.pdf 16 fuentes similares	< 1%		🔗 Palabras idénticas: < 1% (84 palabras)

Fuentes con similitudes fortuitas

Nº	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	ru.dgb.unam.mx https://ru.dgb.unam.mx/bitstream/20.500.14330/TES01000600946/3/0600946.pdf	< 1%		🔗 Palabras idénticas: < 1% (33 palabras)
2	repositorio.ucam.edu http://repositorio.ucam.edu/bitstream/10952/100/1/TESIS COMPLETA.pdf	< 1%		🔗 Palabras idénticas: < 1% (33 palabras)
3	www.revistapsicologiaaplicadadeporteyejercicio.org Rendimiento deportivo en ... https://www.revistapsicologiaaplicadadeporteyejercicio.org/art/rpadef2021a15	< 1%		🔗 Palabras idénticas: < 1% (24 palabras)
4	scielo.isciii.es https://scielo.isciii.es/pdf/ep/v3n2/art05.pdf	< 1%		🔗 Palabras idénticas: < 1% (17 palabras)
5	kibbutzpsicologia.com El Proceso de Evaluación Psicológica. Un método científico https://kibbutzpsicologia.com/el-proceso-de-evaluacion-psicologica-un-metodo-cientifico/	< 1%		🔗 Palabras idénticas: < 1% (20 palabras)

Fuentes mencionadas (sin similitudes detectadas) Estas fuentes han sido citadas en el documento sin encontrar similitudes.

- <https://appliedsportpsych.org/resources/>
- <https://www.apadivisions.org/division-47>

TECNOLÓGICO
UNIVERSITARIO
PICHINCHA



Buenos Aires OEI-16 y Av. 10 de Agosto



09123 456 789



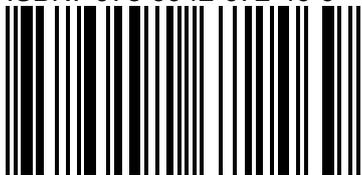
(02) 2 238 291



www.tecnologicopichincha.edu.ec



ISBN: 978-9942-672-46-9



9789942672469

