



**Universidad Nacional Autónoma de México**

**Facultad de Estudios Superiores Iztacala**

**“Psicología del deporte: intervención con un taekwondoin de nivel competitivo”.**

**T E S I S**

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A :

**Janeth Sarai Rosas Ruíz**

APROBADA:

29/07/2022

**Director:** Dr. Angel Corchado '

**Dictaminadores:** Mtra. Aglae Vaquera Méndez

Mtra. Angélica Enedina Montiel Rosales



Facultad de Estudios Superiores  
**IZTACALA**

Los Reyes Iztacala, Edo. De México, 2022.



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

## **Agradecimientos**

### **A mis padres:**

Gracias por permitirme llegar a esta instancia, por todo su apoyo, por los increíbles momentos de mi infancia a lado de mis abuelos, tíos y primos, gracias por enseñarme el valor del esfuerzo, del trabajo, gracias a mi madre por el empuje, las buenas palabras y el buen ejemplo de la constancia y lucha.

### **A mi hermana:**

Gracias por ser mi compañera y cómplice de vida, por ser esa mano que siempre está ahí pase lo que pase, gracias por nunca dejar de creer en mi aun cuando yo lo hice, me has acompañado desde el primer momento y nunca me has dejado, gracias por tus palabras, tu compañía, tu honestidad, por todo tu apoyo en todos sentidos, por todas la aventuras juntas, por la diversión, por las enseñanzas, por el gran ejemplo de mujer que eres y por todo lo demás que viene, sabiendo que siempre nos tendremos para apoyarnos y celebrar cada éxito.

### **Al Dr. Angel Corchado:**

Gracias por ser un gran maestro, pero sobre todo un gran ser humano, por la dedicación, la empatía, el profesionalismo, la motivación, por esas buenas palabras en malos días de bloqueo, gracias por el apoyo en la realización de este trabajo y su supervisión continua, gracias por permitirme compartir este cierre de proceso contigo.

# ÍNDICE

RESUMEN.....	1
INTRODUCCIÓN.....	2
1. ANTECEDENTES DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE.....	4
1.1 Breve historia de la psicología del deporte en el mundo.....	6
1.2 Breve historia de la psicología del deporte en México.....	8
2. PSICOLOGÍA Y DEPORTE.....	12
2.1 Actividad física, deporte y sus diferentes vertientes.....	12
2.1.1 Actividad física.....	13
2.1.2 Deporte.....	14
2.1.2.1 Deporte de ocio, salud y tiempo libre.....	14
2.1.2.2 Deporte base e iniciación.....	16
2.1.2.3 Deporte competitivo.....	17
2.1.2.4 Deporte profesional.....	18
2.1.2.5 Deporte de alto rendimiento.....	19
2.2 La psicología y su relación con el deporte.....	20
2.3 Definiciones de psicología cognitivo – conductual.....	21
2.4 Definiciones de psicología del deporte.....	23
3 APLICACIONES DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE.....	25
3.1 Áreas de aplicación.....	25
3.1.1 Evaluación y diagnóstico.....	25
3.1.2 Planificación y asesoramiento/intervención.....	27
3.1.3 Enseñanza- educación.....	30
3.1.4 Investigación.....	31
3.2 Destinatarios de la intervención.....	32
3.3 Otras posibles áreas de intervención.....	35
3.3.1 Retiro deportivo .....	35
3.3.2 Lesiones deportivas.....	37

3.3.2.1	Tipos y niveles de lesión.....	38
3.3.2.2	Afectación de las lesiones en el rendimiento y estado anímico del deportista.....	40
3.3.2.3	Modelos sobre causas y tratamientos de las lesiones deportivas.....	41
3.3.2.4	Intervención en lesiones deportivas.....	44
4	HABILIDADES Y ESTRATEGIAS PSICOLÓGICAS EN EL DEPORTE...	48
4.1	Habilidades psicológicas.....	48
4.1.1	Motivación.....	49
4.1.2	Autoconfianza.....	50
4.1.3	Atención-Concentración.....	51
4.1.4	Control de la ansiedad y del estrés.....	53
4.1.5	Nivel de activación.....	55
4.1.6	Comunicación.....	56
4.1.7	Cohesión de equipo.....	57
4.1.8	Liderazgo.....	58
4.2	Técnicas o estrategias de intervención en deporte .....	59
4.2.1	Establecimiento de objetivos.....	60
4.2.2	Reestructuración cognitiva.....	62
4.2.3	Autohabla.....	64
4.2.4	Autoregistros.....	66
4.2.5	Relajación .....	66
4.2.6	Imaginería/visualización.....	72
5	METODOLOGÍA.....	75
5.1	Justificación metodológica.....	77
5.2	Método.....	77
5.2.1	Participante.....	77
5.2.2	Escenario.....	77
5.2.3	Instrumentos.....	78
5.2.4	Procedimiento.....	78

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	89
CONCLUSIONES.....	93
ANEXOS.....	95
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	99

## RESUMEN

En las últimas décadas la actividad física y el deporte han tomado una gran relevancia en la vida humana y esto es notorio gracias a su impacto en lo social, cultural, económico y político, por ello, varias ciencias han generado interés por desarrollar investigaciones e intervenir en este campo y la psicología no es la excepción, siendo el enfoque cognitivo-conductual el principal utilizado desde su auge, la psicología del deporte se considera aún un campo joven y con muchas áreas de oportunidad por desarrollar teórica y empíricamente. Se llevó a cabo un trabajo en entrenamiento de habilidades y herramienta psicológicas desde una perspectiva cognitivo conductual, se trabajaron herramientas como planteamiento de objetivos, reestructuración cognitiva, relajación, visualización, entre otras. El análisis de resultados mostró la eficacia de la intervención para la adquisición de habilidades y herramientas psicológicas, que ayudaron al atleta hacer frente a las situaciones presentadas en su deporte, incluyendo el reto psicológico que implicó una lesión deportiva grave y su intervención quirúrgica.

**Palabras clave:** Intervención psicológica, enfoque cognitivo-conductual, deporte, lesión, intervención quirúrgica.

## INTRODUCCIÓN

En nuestra sociedad desde hace unas décadas atrás, hasta hoy en día el mantenerse saludable se ha vuelto un tema de gran importancia, por el cual, debemos preocuparnos y ocuparnos, este incremento ha sido notable, hemos visto como se ha tratado de fomentando hábitos saludables a través de los medios de comunicación, incluidos radio, televisión y las nuevas tecnologías de la información (redes sociales), hábitos como una buena alimentación con productos más frescos y orgánicos, buscar un buen ambiente laboral evitando el estrés y horarios muy extensos y por otra parte, dejar a un lado una vida sedentaria buscando realizar una actividad física o deportiva. Recordemos que México en el 2017 se colocó como el primer lugar en obesidad infantil y el segundo en adultos según UNICEF y también se dio a conocer, según la Organización Mundial de la Salud que las enfermedades cardiovasculares (ECV) son la principal causa de muertes en todo el mundo 17.5 millones, se prevé que para 2030 aumentará a casi 23.6 millones al año. En México se estima que el 70.3% de la población adulta vive con al menos un factor de riesgo cardiovascular y un 19% mueren a causa de ECV y muchas de estas enfermedades son prevenibles con una vida saludable según lo publicado en la página web del senado de la república. Monsiváis et al. (2019) indican que en 2010 las ECV costaron \$863 mil millones de dólares y se estima que aumentará un 22% para el año 2030, seguramente también por esto el incremento de preocuparse por tener hábitos más saludables en la población.

El mantenerse activo realizando una actividad físico o deportiva es un aspecto al que se le da énfasis al hablar de una vida saludable, por lo que, se ha dado un incremento en la práctica de estos, cada vez un mayor número de personas se interesan por inscribirse a una de estas actividades, es evidente el crecimiento de las construcciones de este tipo de áreas, donde se pueden realizar este tipo de actividades, por ejemplo; gimnasios privados o al aire libre (normalmente construidos por el gobierno) y clubs deportivos. De tal manera que el deporte y la actividad física hoy en día es parte de nosotros y poco a poco va creciendo el número de personas que se interesan en dejar una vida sedentaria y buscar algún

tipo de actividad física, impactando así todas las áreas de la vida humana la social, cultural, económica y política.

Esta relevancia que ha tomado la actividad física y el deporte en la vida humana en las últimas décadas, principalmente en las sociedades en desarrollo ha generado un gran impacto e interés como tema a investigar o intervenir en él, hablando desde lo político, económico/comercial (patrocinadores, becas escolares, inversiones, empresas deportivas etcétera.) lúdico y profesional, todos estos factores están inmersos en la práctica deportiva y cada vez con mayor interés, mayor claridad y estructura sobre su papel en esta área. Hablando desde la perspectiva profesional podemos encontrar escuelas que actualmente tienen la carrera de ciencias del deporte y en México en específico cada vez más universidades la integran a su plan curricular como carrera a cursar, por otro lado, los profesionales que se han interesado por realizar investigaciones, intervenciones y aportar su conocimiento en el desarrollo de esta área son la medicina, la fisiología, la biomecánica, mercadotecnia, los rehabilitadores físicos, los nutriólogos, los administradores, economistas, antropólogos y por supuesto los psicólogos, ya que como en cualquier otro aspecto de la vida humano están implicados procesos psicológicos en la práctica de estos.

Cuando hablamos de psicología del deporte hay que tomar en cuenta que es un área relativamente joven, si bien es cierto que sus inicios están documentados en el año 1987 su aplicación y desarrollo no ha sido constante, al menos no así, hasta el periodo de consolidación que se considera es del año 1965 al año 1985.

# 1. ANTECEDENTES DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

La Psicología del Deporte es considerada como una ciencia joven, sin embargo, esto no hace que carezca de sustento, si bien, es verdadero que en sus inicios no hubo un trabajo de forma especializada, estos antecedentes son de suma importancia, ya que estos primeros acercamientos e interés por el aspecto psicológico en el deporte es la base de lo que hoy conocemos como Psicología del Deporte (PD). Resultando importante conocer los antecedentes y evaluación del área a nivel nacional e internacional, para así, entender mejor el camino a seguir, conociendo el trabajo ya realizado y buscar crear nuevos aportes. Teniendo en cuenta que esta área es aún joven, no es una sorpresa que la bibliografía existente sea limitada, sin embargo, existen antecedentes suficientes para poder dar un sustento fiable a nuevos estudios y realizar publicación sobre la PD. Pérez y Estrada (2015) identifican cinco etapas delimitado por años que fueron claves para el desarrollo de esta área y son las siguientes:

- 1879-1919: Comienzos
- 1920-1945: Periodo entre guerras
- 1946-1964: Antes del I Congreso Mundial
- 1965-1985: Consolidación
- 1986-hoy: Reconocimiento

Ellos denominaron este período de tiempo entre 1879 - 1919 como "El comienzo". Es de suma importancia mencionar que consideraron desde el año 1879 debido a que esta fecha es reconocida como el inicio de la psicología, y es gracias a esto y a su proceso de formalización que se pudo aplicar al deporte. De acuerdo con algunos autores, estas aplicaciones en el deporte surgieron gracias a autores como Triplet, Fitz o Davies, a través de la investigación del tiempo de reacción y la transferencia de fuerza en deportes como el tenis, esgrima, halterofilia, etcétera. La desventaja que se encontraba en estas investigaciones era que todas se realizaban de forma aislada, por lo que, aún no había bases claras de la Psicología del Deporte, como para ser identificada como una rama de la psicología. Sin embargo, en el año

1903, se empezaron a realizar investigaciones más enfocadas a la psicología del juego, así como a aspectos psicológicos específicos en diversos deportes, tales como la atención y a lo que se le denominaba “poder mental”.

La siguiente etapa 1920 – 1945 llamada “El período entreguerras”, esta etapa se caracteriza por el aumento significativo de investigaciones direccionadas hacia la PD. El avance más evidente durante este período es que, además de estas investigaciones individuales en la Unión Soviética, se iniciaron acciones institucionales que fomentarían la investigación y las aplicaciones de aquello que se había teorizado al respecto. Un ejemplo de ello fue la difusión que se realizó hacia la práctica del deporte desde la niñez, además del seguimiento brindado a quienes presentaban mayor potencial para así formar futuros deportistas con bases sólidas. Teniendo estas bases, en el año 1930 se creó el Consejo Superior del Deporte, en donde se empezó a trabajar de forma indirecta con los atletas, a través del entrenador.

Barbosa (2007) también retoma durante esta etapa las publicaciones realizadas que tenían como objetivo llegar a alumnos de educación física, siendo esta una vía de difusión alterna y de mayor alcance para la PD.

Para la etapa que abarca de 1946-1964 “Antes del I Congreso Mundial” que barco desde el final de la segunda guerra mundial hasta el primer congreso mundial de la PD, en esta etapa surge el término “preparación psicológica” y la Unión Soviética tiene su mayor aporte para el desarrollo de la PD en esta etapa, ya que algunos psicólogos de este país realizaron varias investigaciones tanto teóricas, como aplicadas que dieron las bases para que la PD se consolidara, gracias a las investigaciones en Rusia otros países de Europa del este como Alemania y Checoslovaquia se interesaron por desarrollar en su país más investigaciones, al igual que en el occidente por medio de USA. Un hecho importante de esta etapa es la creación de las primeras asociaciones en Europa de PD en países como Checoslovaquia, Japón y Bulgaria. En occidente más específico en USA se publicaron los primeros manuales sobre PD.

Entre los años 1965 y 1985, Ya para los años 1965-1985 llega la etapa de “Consolidación” a pesar del esfuerzo realizado y de todos los avances, el proceso

para formalizar y reconocer oficialmente la PD fue largo, pues fue hasta el año 1965, fue que se realizó el Primer Congreso Mundial de PD en Roma, Italia. Es a través de esto se puede independizar de la educación física y así se crea la primera revista especializada en el área, llamada “International Journal of Sport Psychology” y la “International Society of Sport Psychology (ISSP)”, con la cual se inaugura una nueva época para la PD, pues se comienzan a crear distintas asociaciones, diplomados, masters, doctorados del área alrededor del mundo.

Esta última etapa de 1986- hoy, que nos presentan Pérez y Estrada (2015) llamada “reconocimiento oficial” se caracteriza por el paso firme y decisivo de llevar la teoría a la práctica, con la intervención directa con los atletas y por el reconocimiento de la importancia de poder tener a los psicólogos del deporte como parte del equipo técnico que trabaja con estos.

### **1.1 Breve historia de la Psicología del Deporte en el mundo**

Es importante aclarar que, aunque la formalización de la PD se logró en el año 1965, no es en este año en que llega a todos los países, por lo que, resulta importante hablar sobre su esparcimiento en el mundo.

Retomando nuevamente a Barbosa (2007), quien plasma por divisiones de país la llegada de la PD, por ejemplo, en el caso de Colombia se tiene registro de que sus inicios fueron en 1973, gracias a la realización del Curso Suramericano de PD y se consideran como pioneros en el país a María Teresa Velásquez, Edison Ramos y Juan Yovanovich.

Por otro lado, se encuentra Argentina, en dónde los inicios fueron hasta el año 1977, de igual forma a través del Curso Internacional de PD y la creación de la Asociación Argentina de Psicología Aplicada al Deporte (Asapad).

Uruguay no tiene una fecha que determine el inicio de la PD en su país, sin embargo, cuenta con dos eventos fundamentales en sus inicios, los cuales son el Curso de Entrenadores ISEF, creando la Asignatura de PD y las primeras jornadas uruguayas de la PD en Montevideo en 1997. En este caso se consideran como pioneros del área en el país a Walderman Blanchard, Raimundo Dinello y Pedro Lodeiro.

El caso de España es particular, pues debido a su localización geográfica pudo acceder a la información de forma inmediata, tanto que durante los años de formalización del área en ese país ya se estaba creando el primer laboratorio de PD. Incluso Cantón (2016) considera que fue en el Coloquio Internacional de PD celebrado en 1984 en el INEF de Madrid, donde se sentaron las bases de lo que hoy sustenta esta ciencia. Cabe mencionar que España pudo aprovechar la situación socioeconómica brindada por los Juegos Olímpicos celebrados en 1992, pues se crearon asociaciones de PD autónomas, que a su vez formaron una Federación.

Gallegos (2016), considera los hechos históricos en la PD totalmente necesarios para poder “validar y proyectar” todos los avances presentados, pues esto nos ha ayudado a otorgar credibilidad a esta área de la Psicología, pues de otra forma se seguiría trabajando de forma aislada como se hacía previo a la formalización de esta ciencia. Tal como el autor menciona, existen momentos en los que se vuelve necesario recurrir al pasado para poder autoafirmar los planteamientos actuales.

Un dato importante sobre el desarrollo de la PD en Latinoamérica se puede observar en lo mencionado por Ferrés (2010) el cual en su publicación considera la etapa de 1987 a 2008 como “La consolidación”, pues durante este tiempo siguieron creándose nuevas asociaciones y durante el año 2006 en el Congreso llevado a cabo en Santiago Chile, se firmó un convenio de intercambio y cooperación entre distintas asociaciones, buscando trabajar en conjunto, hacia los mismos objetivos, potenciando así el crecimiento de la PD.

Retomando la afirmación del uso de la historia para sustentar y justificar las innovaciones existentes en la PD y el hecho de que las innovaciones se hayan difundido en distintos momentos por el mundo, se vuelve necesario hablar de la historia de la PD en México, para así saber y reconocer cual es el camino ya recorrido y sobre todo, cuáles son las áreas de oportunidad que existen para mejorar tanto la teoría como la aplicación de esta área en nuestro país y dar así una dirección más clara a las futuras investigaciones.

## 1.2 Breve historia de la Psicología del Deporte en México

En el caso particular de México, de acuerdo con Rodríguez y Morán (2010) la PD en este país primero fue llevada a la práctica antes que teorizada, además de que se trabajaba una psicología general, normalmente clínica y no una psicología especializada en el área deportiva.

El fútbol fue el primer deporte en el que se realizaron las primeras intervenciones psicológicas bajo la guía de Isidro Galván, esto antes del año 1968, fecha en la que se llevaron a cabo los Juegos Olímpicos en el país.

Alrededor de los sesenta, el Dr. Octavio Rivas inició a trabajar en la misma área que Isidro Galván, teniendo tal alcance que ahora es considerado como el pionero o padre de la PD en México, pero curiosamente él no era psicólogo sino médico de profesión, pero interesado en el funcionamiento del cerebro humano, creó el instituto de investigaciones cerebrales, su primer trabajo aplicado al deporte fue en marzo 1976 con el equipo profesional de fútbol de Pumas UNAM su trabajo realizado fue por medio de la hipnosis, análisis transaccional y el uso de su laboratorio de sueños, obteniendo resultados exitosos, sin embargo, poco a poco fue integrando herramientas de la psicología en sus intervenciones, los buenos resultados se mantuvieron hasta los años ochenta, y por ello fue llamado para pertenecer al cuerpo técnico de la selección nacional de fútbol, con resultados también favorables, logrando así mayor difusión al trabajo mental de los atletas y dar así un paso muy importante para la PD en México.

A partir de este momento se empieza a evolucionar de distintas formas en el área deportiva, pues debido a los malos resultados deportivos se creó la actual Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (CONADE) y a través de este organismo los psicólogos tuvieron un área de oportunidad para poder incursionar como psicólogo especializado en el área deportiva. Gracias a ello, y bajo la guía de la psicóloga Cristina Fink, se pudo crear el departamento de PD, grupo de psicólogos que se encargaría de preparar en esta área a las selecciones nacionales que se encontraban preparándose para los Juegos Olímpicos de Barcelona de 1992. Además, este grupo realizó trabajos de investigación en conjunto con María

del Rocío y con el apoyo del Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (CONACYT) durante los Juegos Centroamericanos y del Caribe México 1990, logrando así los primeros estudios en deportistas de alto rendimiento.

En el año 1991, se realiza el Primer Encuentro Nacional de Psicólogos del Deporte, buscando compartir experiencias entre psicólogos y así identificar y agrupar a los psicólogos interesados en esta rama.

Sin embargo, estos avances se truncaron debido al recorte presupuestario que se sufrió posterior a los desfavorables resultados en los Juegos de Barcelona 1992. A pesar de ello se siguieron realizando esfuerzos para mejorar los resultados obtenidos en Atlanta 1996.

De forma paralela, se sigue trabajando en el ámbito académico; como muestra de ello se encuentra la apertura de la Maestría en Ciencias Aplicadas al Deporte en la Facultad de Educación Física y Ciencias del Deporte de la Universidad Autónoma de Chihuahua.

Durante estos años, Claudia Rivas, hija de Octavio Rivas comenzó a realizar aportes importantes a la PD, uno de los más importantes para el país y en conjunto con José María Buceta, fue la promoción de la primera generación de la maestría de Psicología de la Actividad Física y el Deporte de la UNED de Madrid, en México. Así, en el año 2000 ya existía la primera generación de maestros en PD del país.

Es importante mencionar que esta maestría sigue vigente, ahora en convenio con el Comité Olímpico Mexicano.

Aunque este fue un gran avance, otras creaciones de Asociaciones y sociedades no han tenido el éxito deseado y han tenido que detenerse, y aunque existe mayor investigación en el tema no ha sido la deseada. Sin embargo, no todo es malo, pues en la aplicación de la PD por parte de psicólogos especializados en el área ha ido creciendo de manera constante y estas intervenciones no sólo son en deporte de alto rendimiento, sino a todo nivel competitivo y formativo.

En lo que se refiere a la historia de la psicología en México es evidente que no es muy larga, ya que se podría decir que sus inicios claros fueron alrededor de los años setenta con el Dr. Octavio Rivas, es decir no más de 50 años, a partir de

ahí fueron poco a poco sumándose más psicólogos interesados en esta área teniendo tropiezos, pero también pasos buenos como toda área en desarrollo.

Muchas de las primeras aplicaciones de la PD eran realizadas por psicólogos generales, es decir, sólo con la licenciatura, sin ninguna especialización en el área deportiva, es más el mismo Dr. Octavio Rivas no era psicólogo, por lo que favoreció a errores de aplicación, sobre todo en técnicas que no eran correctas aplicarlas al deporte o en ciertas etapas competitivas que se encontraba el atleta, sin embargo, los psicólogos posiblemente se fueron dando cuenta que los errores podrían deberse a esta carencia de sustento y fueron especializándose con los diplomados y maestrías que fueron surgiendo en México y de esta forma teniendo mejores intervenciones y por ende, yendo por el camino de la consolidación, hoy en día se podría considerar, tal vez, que ésta área se encuentra en su consolidación en México por ello, es entendible el poco material tanto teórico, como práctico a encontrar.

El gran reto que se tiene ahora para las nuevas generaciones de psicólogos del deporte y las instituciones involucradas, sería la aportación de investigaciones teóricas y prácticas, además de la difusión de la existencia del área, normalmente en alto rendimiento saben de la existencia de psicólogos del deporte y los beneficios que se tienen cuando hay uno en el equipo multidisciplinario, pero en otros niveles competitivos o formativos es raro que se conozca y por lo tanto, se pierden áreas de oportunidad para la investigación y al mismo tiempo laborales.

Actualmente se pueden encontrar publicaciones tanto teóricas como prácticas en deportes como Fútbol, Taekwondo, Natación, Gimnasia, y por supuesto, también existe aplicaciones en deportes adaptados, sobre todo al norte del país, pero siguen considerándose escasas. Sin embargo, considerando la historia y el presente, se puede vislumbrar que se está yendo por un buen camino y que, en un futuro no muy lejano, se logrará esa consolidación y difusión.

Además de tener una información general sobre la historia de la PD tanto internacional como nacional, que se considera importante, para poder conocer y reconocer lo que ya se ha realizado y tener una idea más clara del camino a seguir sobre los posibles nuevos aportes a realizar o sumar a las investigaciones teóricas

y prácticas ya realizadas, también se considera necesario continuar con las bases de la PD que son las que sustentan todo desarrollo teórico y práctico, por lo que, en el siguiente capítulo se abordarán por separada cada materia involucrada en esta ciencia, por un lado, la psicología y por el otro el deporte y como es que estas se unieron para formar una nueva área de estudio para la psicología.

## **2. PSICOLOGÍA Y DEPORTE**

En este capítulo se retomarán definiciones sobre actividad física, deporte y psicología, que son la base que conforman una rama de la psicología como ciencia, llamada PD. La Psicología y el Deporte encuentran su unión entendiendo que, como en toda actividad realizada por los seres humanos, las emociones y los pensamientos están presentes y estos, como ya se sabe influyen en la conducta humana, ya sea a favor o en contra.

Los y las profesionales de la psicología encontraron en el deporte y la actividad física un área de oportunidad para investigar e intervenir y poner a su disposición el conocimiento de la psicología para los atletas y demás personas inmersas en la actividad deportiva. Actualmente su trabajo en conjunto psicología y deporte, se encuentra en un gran auge gracias a sus resultados, debido a esto se considera oportuno en primera instancia definirlos por separado y posteriormente hablar de ellos en conjunto, así como delimitando la actuación y su rol de la psicología en el deporte para denotar su importancia.

### **2.1 Actividad física, deporte y sus diferentes vertientes**

Se considera importante partir con una definición del objeto de estudio hacia la que va dirigida la intervención por parte de los psicólogos, y las psicólogas y esta es la actividad física, el deporte. También se considera conveniente mencionar la diferenciación entre actividad física y los distintos tipos de deporte, ya que cada uno tiene sus características y, en consecuencia, diferentes necesidades.



**Figura 1. Ámbitos de actuación de la psicología de la actividad física y deporte [elaborado por quien presenta esta tesis]**

### 2.1.1 Actividad física

La actividad física es definida por la Organización Mundial de la Salud (2021) como cualquier movimiento corporal realizado por el ser humano que conlleve un consumo de energía. De acuerdo con este organismo hay evidencia de una relación positiva que existe entre llevar una actividad física regular con el control de enfermedades no transmisibles, es decir, ayuda con su prevención y control de enfermedades como hipertensión, diabetes, accidentes cerebrovasculares, entre otras.

La OMS también hace énfasis en el beneficio de la salud mental que resulta de llevar una actividad física regular a lo largo de la vida. De igual forma, esta organización tiene establecido el tiempo aproximado que debería realizar de actividad física cada persona de acuerdo con su edad para así poder llevar un estilo de vida saludable, en el caso de los adultos de 18 a 64 años se recomienda, por

ejemplo; 150 minutos de actividad física aeróbica si es de intensidad moderada o 75 minutos si es de intensidad vigorosa.

Según los resultados de la investigación realizada por Cruz-Sánchez et al. (2011) existe una relación entre realizar actividad física y el bienestar mental y el estado de salud, los autores observaron que sin importar el tiempo que se realice la actividad física, siempre existe una mejora en estos aspectos, sin embargo, esta mejora aumenta de acuerdo con el tiempo brindado a la actividad física realizada. Es decir, a mayor tiempo de actividad, existe una mejora en la salud física y mental más significativa.

### **2.1.2. Deporte**

El deporte tiene una larga y estrecha relación con el ser humano, se encuentra su origen desde las primeras civilizaciones en el mundo, deportes como la carrera, esgrima, natación, boxeo, equitación se pueden encontrar en la antigua Mesopotamia, Egipto y Creta (Hernández y Recoder, 2015), estos evidentemente como forma primitiva del deporte, es decir, no como los conocemos actualmente. Así como en Mesoamérica se encuentra el juego de pelota prehispánico.

Estos deportes eran practicados con varios fines, desde motivos culturales, religiosos, políticos hasta diversión o espectáculo, lo que tenían en común todos estos, es que era una actividad física realizada por las personas bajo ciertas reglas y con el objetivo de competir y obtener un ganador, características que hasta hoy definen al deporte y lo diferencian de la actividad física, la cual no necesariamente tiene reglas y sin un fin competitivo. El deporte se distingue de la actividad física debido a las normas que puedan existir en él, además del entrenamiento que demanda previo a un juego o competición Real Academia (2021).

#### **2.2.2.1 Deporte de ocio, salud y tiempo libre**

Dentro del deporte existen distintas áreas, pues tal como mencionan Britapaz y Del Valle (2015), el deporte mantiene un carácter multifacético y es a través de él que

impacta significativamente en una sociedad, pues según su postura el deporte se distingue porque el ser humano debe realizar un esfuerzo en distintos ámbitos para así conseguir resultados destacables y así perfeccionarse a sí mismo, es por ello y teniendo como objetivo la inmersión del deporte en la sociedad que existen distintas vertientes del mismo, buscando que sea accesible para todos. Como ejemplo, tenemos el deporte de ocio, y su relación con la salud y la administración del tiempo libre.

De acuerdo con Cagigal (1975, citado en Cayuela, 1997) el deporte recreativo, sencillo, espontáneo y sin tantas exigencias que se realiza en el tiempo libre (tiempo de ocio), puede estar enmarcado en la filosofía del deporte para todos, es decir, así existirá deporte apto para cualquier persona. Esto, al igual que cualquier área deportiva o de actividad física, significa un efecto en la sociedad.

Codina (1989) sostiene que el deporte es una actividad que compensa algo no deseado, y es por ello posibilita e impulsa al ser humano a realizar deporte durante su tiempo de ocio y/o tiempo libre, pues no existe una obligación o necesidad de realizar deporte en este momento libre, sin embargo, debido al beneficio directo que muestra la práctica deportiva se crean las condiciones para llevarlo a cabo.

El deporte de ocio, salud y tiempo libre como dice su nombre el objetivo va dirigido a llevar a cabo una actividad física en beneficio de la salud y de manera lúdica, sin el fin de competir, es decir, se tiene un entrenamiento y reglas a seguir como todo deporte, buscando el desarrollo de habilidades motrices y psicológicas, pero sin competencias en su praxis y si llegara a haber el fin es divertirse y disfrutar. Pueden realizarse diferentes deportes simultáneamente

Entre el deporte de ocio y las áreas restantes del deporte, existe un común denominador, la iniciación en él y la formación de la base de cada deporte. Este tema se ahondará en el siguiente capítulo debido a su gran importancia, pues esta parte del deporte es su presentación ante cualquier individuo, ya que se puede estar familiarizado con el deporte en general a través de los medios de comunicación, pero las primeras aproximaciones hacia el entrenamiento de algún deporte influirán

en la percepción hacia el deporte y estilo de vida de los practicantes del deporte de iniciación.

### **2.2.2.2 Deporte base e iniciación**

El deporte de base e iniciación también muestra gran beneficio social y personal; Giménez et al. (2010), siguiendo a un gran número de autores, sostienen que es durante este período del deporte que se consolidan habilidades funcionales relacionadas al deporte que se está practicando. Es decir, en esta etapa se adquiere el bagaje de habilidades físicas necesarias para crecer en el deporte, o como determinarían los autores, este período es la formación a largo plazo del deportista, y es gracias a su acción como precedente que se vuelve tan importante en su aplicación.

Se puede percibir lo significativa que puede llegar a ser esta etapa en el escrito de Uribe (1997), en el que afirma que el propósito fundamental que tiene del deporte de iniciación es la formación de seres humanos con principios éticos, cívicos y morales sólidas, buscando que exista una mejora en su desarrollo social, teniendo como resultado una mejor calidad de vida. Este autor refiere el planteamiento que surgió en la ponencia “Deporte en el niño de hoy para el deportista del siglo XXI”, que señala “los beneficios psíquicos e intelectuales logrados por medio del deporte, y que unidos al desarrollo físico crean las bases para que se dispongan cambios estructurales y funcionales en el organismo.” Por tanto, define la iniciación deportiva como un proceso pedagógico y sistemático orientado a la formación perceptivo-motriz, físico-motriz y socio-motriz del individuo que aprende, considerando sus características psicológicas, sociológicas, las características que configuran el deporte y los objetivos de aprendizaje que se pretenden alcanzar.

Siguiendo estos planteamientos, en el deporte de iniciación se busca una proyección de la carrera deportiva, entre las opciones posibles se encuentran el deporte competitivo, profesional y de alto rendimiento, los cuales se explicarán en los siguientes apartados.

### 2.2.2.3 Deporte competitivo

El deporte competitivo es entendido por Thiess, et al. (2004) como la comparación de rendimiento entre deportistas o equipos, y estas competiciones pueden ser divididas por modalidades o disciplinas deportivas dentro de una modalidad deportiva y además del resultado obtenido en las competiciones se puede hablar de aquello que sucede en los individuos al prepararse para los eventos competitivos, y aquello que se mantiene después de haberlo realizado.

Cortés (2011, como se citó en Durán, 2013) menciona que “la sana competitividad es la que nos lleva a esforzarnos, a dar lo mejor de nosotros mismos, a progresar, a buscar nuevas estrategias para superarnos, a descubrir y aprender de nuestros errores y a buscar nuevas soluciones para mejorar.”, por su parte Durán (2013) afirma que el deporte competitivo facilita el aprendizaje de valores como la superación, el esfuerzo y la motivación en el plano individual, y la cooperación, el trabajo en equipo, el compromiso, en el plano colectivo; de esta forma se mejora el rendimiento personal y de equipo. Gracias a toda esta adquisición de valores, es que el deporte competitivo es de gran importancia en la edad escolar, pues los docentes consideran que la práctica del deporte competitivo aumenta la motivación general del alumnado, así como su beneficio en el desarrollo integral del atleta (Reverter et al., 2009).

En el deporte competitivo existe una mayor estructura y sistematización en cuanto a su práctica, los entrenamientos tienen horarios definidos y existen objetivos claros de lo que se quiere lograr con los deportistas, se requiere compromiso, esfuerzo, disciplina, seguimiento tanto de reglas internas del club o equipo al que pertenece así como las establecidas en la actividad deportiva elegida, su principal objetivo del deporte competitivo es ganar, superar al rival en una competencia, sin embargo, no hay que perder de vista la importancia del disfrute y la diversión a la hora de practicarlo. Normalmente este se recomienda empezar a practicarlo a partir de los 10 años, sin embargo, hay deportes que por sus características empiezan a profesionalizarse desde edades muy tempranas como, por ejemplo, la gimnasia.

#### **2.2.2.4 Deporte profesional**

En el caso del deporte profesional Martines y García (2000) lo delimitan como “el deporte que admite como competidores a personas naturales bajo remuneración, de conformidad con las normas de la respectiva Federación Internacional” Sin embargo, no es una profesión común; pues el producto que se ofrece es el espectáculo y el resultado de la acción entre empresas que producen un partido o campeonato y debido a ello, cada empresa, o de forma específica, cada club, debe asegurar su éxito en cualquier competición, pues si se carece de él se podrá llevar a cabo deporte profesional, es decir, deporte remunerado (García y Rodríguez, 2003).

Por su parte Archundia (2021) define al deportista profesional como una persona que decide de manera voluntaria practicar un deporte dentro de una organización, club o entidad deportiva, con el fin de una remuneración económica, a cambio, este estará obligado bajo un contrato a la práctica cotidiana para perfeccionar su ejecución y así mismo satisfacer a los espectadores.

Por otro lado, no sólo es necesario tener atletas dedicados al deporte profesional, de igual forma es necesario contar con entrenadores del nivel necesario para los atletas, personal administrativo, equipo multidisciplinario y evidentemente, infraestructura adecuada, lo cual, se vuelve económicamente necesario de sustentar, además puede impactar en el espacio geográfico en el que se encuentra ubicado, pues puede brindar un beneficio económico a la población, así como un beneficio funcional para la práctica del deporte (Castellanos y Sánchez, 2019). En muchas ocasiones, estos espacios sirven para la práctica del deporte de alto rendimiento, el cual al igual que el deporte profesional es muy importante para las sociedades, ya que tiene un impacto en las naciones.

Estadísticamente hablando poco porcentaje de deportistas llegan a nivel profesional por ejemplo, en España estudios realizados indican que sólo 1 de 16,000 deportistas llegan a ser deportistas profesionales y vivir de ello (Camarero, 2017), en el caso de México posiblemente esta estadística se reduzca aún más en comparación a países de primer mundo y la gran mayoría de los deportistas

profesionales en México pertenecen al fútbol, ya que, en otros deportes es difícil conseguir patrocinadores o algún apoyo económico por parte de clubs o entidades deportivas privadas que paguen por sus servicios. Ya que como la literatura lo menciona la remuneración económica no sólo dependerá del nivel competitivo del deportista, sino, de los espectadores que estén dispuestos a pagar por el espectáculo deportivo y demás productos que puedan vender por medio de la práctica deportiva y esto evidentemente depende mucho de cada país y su cultura deportiva, por cuales deportes están dispuestos o no a pagar para verlo o comprar sus productos.

#### **2.2.2.5 Deporte de alto rendimiento**

En el caso del deporte de alto rendimiento Flores (2019), recupera la definición brindada por la Ley General de Cultura Física y Deporte, la cual menciona que este deporte “se practica con altas exigencias técnicas y científicas de preparación y entrenamiento que permite al deportista la participación en preselecciones y selecciones nacionales que presentan al país en competiciones y pruebas oficiales de carácter internacional”.

Por su parte Muñoz (2013) define el deporte de alto rendimiento como “aquella modalidad donde un deportista, necesariamente federado, a través de la práctica sistemática y de alta exigencia ha obtenido o se prepara para obtener resultados en competencias de carácter internacional de nivel regional, continental o mundial” y para llegar a este nivel competitivo y de rendimiento se cree primordial tomar en cuenta que fue por medio de un proceso y no de forma lineal, es decir, el deportista tuvo que pasar por etapas anteriores, las cuales tuvo que superar para llegar a lo cúspide de la pirámide deportiva.

Una vez definido la actividad física y los tipos de deporte se abrirá paso al siguiente tema que conforma el objeto de estudio, para ello se retoma lo dicho por García-Naveira (2010), quien considera al deportista como una unidad funcional que necesita atención y entrenamiento global para obtener su máximo rendimiento. De esta forma y dando cuenta del alto nivel de exigencia de esta práctica se vuelve

necesaria la intervención del psicólogo especializado en el área deportiva, para ello se tendrá que definir de forma específica lo que es la psicología, así como sus áreas necesarias de especialización para su intervención en el deporte.

## **2.2 La psicología y su relación con el deporte**

Definir a la psicología se vuelve una tarea compleja, por todas las ramas que de ella desprenden, sin embargo, para la población en general la Real Academia Española es un gran referente para aclarar conceptos, por ello se recuperan las definiciones que brinda de la psicología en el 2021.

- Parte de la filosofía que trata del alma, sus facultades y operaciones.
- Ciencia o estudio de la mente y de la conducta en personas o animales.
- Manera de sentir de un individuo o de una colectividad.

Por su parte, Ortego et al. (2011, p. 2) indican que “la psicología es una ciencia que intenta construir teorías y modelos que permitan explicar, predecir, controlar la conducta (Ballesteros y García, 1995) y los procesos mentales (Grzib & Briales 1996a) aplicando el método científico”.

Por otro lado, los autores Arana, Meilán y Pérez (2007) distinguen definiciones de la psicología aplicada y de la psicología básica.

La psicología aplicada, sería de acuerdo con los autores, el estudio y tratamiento de los trastornos mentales, del comportamiento y los problemas escolares, mientras que la psicología básica se realiza estrictamente en el ámbito académico, a través de la investigación docente.

Hoy en día se podrán encontrar diversas definiciones de psicología, ya que, como toda ciencia ha ido evolucionando y con ella las definiciones que se le da a esta, esto gracias a la diversificación de los objetos de estudio y al surgimiento de diferentes escuelas que parten de la psicología. Por ello se considera necesario delimitar la forma en que esto se llevaría a cabo en el deporte, es decir, tener claro la escuela o corriente psicológica utilizada en el área deportiva y esta es la psicológica cognitivo-conductual (CC) o al menos donde podemos encontrar el mayor sustento teórico y práctico, ya que existen otras corrientes psicológicas que

se han aplicado al deporte, pero aún son pocos los estudios y publicaciones realizadas, seguramente estas irán creciendo a lo largo del tiempo, pero gracias al sustancial sustento existente de la corriente CC aplicada al deporte es la que se retomará en esta intervención.

### **2.3 Definiciones de psicología cognitivo – conductual**

La psicología cognitivo conductual tiene una estrecha relación con el deporte, ya que desde esta corriente psicológica es donde se encontrará el mayor sustento tanto teórico como práctico.

La PD en sus inicios utilizó los preceptos de la psicología conductual, sin embargo, esta tuvo una gran crisis en los años cincuenta al no poder explicar algunas conductas del ser humano con el precepto estímulo – respuesta y esto mismo sucedió aplicado al deporte, entonces los psicólogos empezaron a hablar de algo no observable o medible, hablaban de procesos internos en el individuo que podrían regular la conducta, fue entonces cuando se habló de procesos mentales y estos se volvieron el objetivo de estudio y es así como se dio inicio a la escuela cognitivo – conductual hasta lograr un gran auge.

Para los años setenta esta corriente psicológica estaba en su etapa de consolidación, a la par la PD también se encontraba en esta etapa para esos años, los aportes de la psicología conductual eran utilizados ya en diversas áreas de la psicología para realizar sus investigaciones e intervenciones, y la PD no fue la excepción y los psicólogos interesados en esta área hicieron uso de esta para sus investigaciones, a partir de 1977 se podrá encontrar esta estrecha relación en diferentes estudios empíricos y teóricos, demostrando en ellos la efectividad de la psicología cognitivo – conductual.

Por su parte, Stallard (2001, citado por Díaz, Soto y Ortega, 2016) indica que la terapia cognitivo conductual son “intervenciones que tienen por objetivo reducir el malestar psicológico y las conductas desadaptativas mediante la modificación de los procesos cognitivos” también indica que las emociones y los comportamientos son los que generan las cogniciones.

Por otro lado, Puerta (2011) menciona lo siguiente “La Terapia Cognitiva-Conductual es un modelo de tratamiento de diversos trastornos mentales, que trabaja ayudando al paciente a que cambie sus pensamientos, emociones, conductas y respuestas fisiológicas disfuncionales por otras más adaptativas para combatir sus problemas”

Sobre las teorías cognitivas Batlle (2007, pp7) indica que:

*“Las teorías cognitivas aseguran que los individuos son participantes activos en su entorno, juzgando y evaluando estímulos, interpretando eventos y sensaciones y aprendiendo de sus propias respuestas. La manera de procesar (reconocer, percibir, razonar y juzgar) la información tiene un papel importante para intentar entender los posibles trastornos”*

Como es claro y su nombre lo dice en la corriente cognitivo – conductual se centra en dos factores para su análisis y desarrollo, estos son los pensamientos (cogniciones) y conductas (conductual), asegurando una relación bidireccional, dándole a la persona un papel activo para poder inferir en estas, por medio de herramientas dirigidas hacia las cogniciones y las conductas. Gracias a los buenos resultados que ha tenido esta corriente en la intervención con el deporte desde los años sesenta, esta sigue siendo la más utilizada para las intervenciones. Ya que se ha definido el deporte y la psicología se considera importante clarificar como estas dos materias se unen y como se define la PD.

Por ejemplo, Tutte et al. (2019) realizaron una intervención de 4 meses con la selección de hockey hierba categoría senior por medio de un enfoque cognitivo-conductual, en el cual utilizaron técnicas y estrategias como; la reestructuración cognitiva, autorregistros conductuales, técnicas de relajación, visualización entre otras y obtuvieron resultados favorables, hubo un aumento del manejo de la ansiedad competitiva, niveles altos de confianza e impermeabilidad a la evaluación del rendimiento.

## 2.4 Definiciones de psicología del deporte

Cantón (2010) postula que la PD no constituye un área de la psicología, sino un campo de actuación profesional dentro de esta ciencia, por tanto, la considera un ámbito de intervención y recupera a Weinberg y Gould (2010) quienes definen a la PD cómo un área de la psicología aplicada que se centra en el estudio científico de las personas y su conducta en el contexto del deporte y la actividad física, y la aplicación práctica de dicho conocimiento.

Uno de los principales objetivos que mantiene la PD, de acuerdo con Cox (2008) es implementar principios y estrategias en un deporte o con atletas específicos buscando optimizar su rendimiento. Esto se puede lograr a través del trabajo de distintas variables psicológicas, como lo son la confianza, el autocontrol, motivación intrínseca, entre otras. Un estudio realizado por Olmedilla y Dominguez-Igual (2016) muestra como una intervención psicológica utilizando estrategias y técnicas desde la escuela CC puede mejorar habilidades psicológicas en un atleta, estos implementaron un programa de 4 meses con un jugador de fútbol centrándose en sus problemas de autoconfianza y de concentración, utilizaron técnicas como; reestructuración cognitiva, establecimiento de objetivos, autorregistros conductuales, relajación, visualización entre otras, al finalizar el programa el futbolista mostro un nivel alto de confianza y obtuvo recursos eficaces para poder concentrarse tanto en los partidos como en los entrenamientos.

De acuerdo con Weinberg y Gould (2010), quienes estudian PD lo hacen buscando entender la forma en la que los aspectos psicológicos pueden afectar el rendimiento deportivo y viceversa, pues tomando en cuenta las revisiones hasta el momento, el deporte mantiene un beneficio hacia el ser humano, y de forma contraria, el deporte puede verse limitado si existe algún limitante físico o psicológico, debido a este fenómeno, los profesionales de la PD deben buscar de qué forma aplicar cada estrategia para lograr el objetivo planteado. Por ejemplo, Paredes et al. (2014) realizaron una intervención psicológica sobre el manejo de ansiedad precompetitiva en nadadores adolescentes, ya que esta perjudicaba su rendimiento en competencias, su estudio fue aplicado a 21 nadadores de entre 11

y 16 años equipo de natación del Instituto Mexicano del Seguro Social en la ciudad de Morelia (México), por medio de estrategias CC los resultados obtenidos mostraron una mejora significativa en dos de las variables relacionadas con la ansiedad precompetitiva, tanto en la cognitiva como en la somática.

En sus inicios la PD se centró en investigar sobre la personalidad y cuál de estas estaba correlacionada con un mejor rendimiento, sin embargo, no hubo resultados significativos, también se enfocaron en la motivación y manejo del estrés competitivo, pero conforme se fue desarrollando la ciencia, esta fue abarcando cada vez más variables, habilidades psicológicas con las que un deportista de enfrentaba día a día en los entrenamientos y no sólo en competencia, incluso en pos-competencia. Así como lo menciona Aragón (2002) la cual propone seguir trabajando con el atleta después de la competencia, esto en su intención con atletas Olímpicos Mexicanos que participaron en Sydney 2000, con el objetivo de ayudar a la recuperación emocional en dado caso de no haber obtenido los resultados deseados y también por otro lado, poder mantener una conducta adecuada por el rol y responsabilidad que tiene al representar a su país y como esta podría influir en los otros atletas que aún se encontraban en competencia en la villa olímpica.

Por lo tanto, la PD se definiría como: la ciencia que se encarga de investigar e intervenir sobre los procesos psicológicos y conductuales que están presentes en la actividad física o deportiva, con el fin de que las personas que la practican desarrollen su máximo potencial físico y mental y puedan así, hacerles frente a todas las demandas que estas les presenten, ciudadano su salud física y mental.

A lo largo del desarrollo de la PD no sólo se han encontrado más variables psicológicas a trabajar con un atleta, sino, más áreas de aplicación que no necesariamente va dirigida de manera directa a este, se han encontrar áreas de oportunidad para trabajar con otras personas involucradas en la actividad física o deportiva, más allá del propio atleta, temas que precisamente se abordan en el siguiente capítulo.

### **3. APLICACIONES DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE**

La PD es un campo de aplicación diverso. Durante su desarrollo se han ido encontrado nuevas áreas de oportunidad, tanto en variables a trabajar, como a personas a quien dirigir las nuevas líneas de investigación y aplicación.

Los autores Sánchez y León (2012) sostienen que no sólo el atleta debe tener conocimiento sobre las herramientas psicológicas, sino todo aquel que esté involucrado en conseguir un objetivo deportivo. Es por ello por lo que se tiene que hablar de las áreas en las que se puede aplicar la PD, con el objetivo de delimitar de qué forma se realizará la intervención, de acuerdo con el área de aplicación y de a quién va dirigida esta.

#### **3.1 Áreas de aplicación**

De acuerdo con Gil (2003) las funciones del Psicólogo del Deporte se dividen en tareas y en áreas específicas de aplicación de estas, por ejemplo: investigación o asesoramiento directo a los entrenadores sobre la planificación de objetivos, dirección de grupos, estrategias de comunicación, entre otras, y por otra parte se encuentra el asesoramiento o educación a los deportistas sobre distintas tareas como: manejo del estrés, atención en lesiones, relación con los medios de comunicación, autoconfianza, etcétera. Además, se debe determinar el tipo de deporte en el cual se realizará el trabajo, puede ser en deporte de base, deporte de ocio, deporte de alto rendimiento, entre otros.

##### **3.1.1 Evaluación y diagnóstico**

La PD forma parte de la Psicología que es una ciencia y como tal, esta sigue el método científico el cual implica la evaluación y diagnóstico de las variables con las cuales se va a trabajar.

Buceta (1998), propone una metodología para la evaluación de las necesidades de los deportistas y a partir de los resultados tomar decisiones sobre la intervención. Esta metodología implica registros realizados por los entrenadores, psicólogos y atletas sobre las variables presentes en la práctica deportiva. El autor propone iniciar las evaluaciones sobre los siguientes apartados:

- Contenido del entrenamiento: evaluar la planificación que se realizó para cada uno de los entrenamientos y los objetivos propuestos en estos, a corto, mediano y largo plazo.
- Volumen y la intensidad del entrenamiento: en la evaluación de volumen puede ser tiempo, distancias, peso, número de repeticiones, entre otros, en cuanto a la intensidad existen tres tipos de evaluación, dos subjetivas una la realizada por el entrenador y otra por el propio atleta, por último, la objetiva por medio de mediciones de tasa cardiaca, ácido láctico, actividad de glándulas sudoríparas.
- Rendimiento de los deportistas en las tareas de entrenamiento: por medio de registros evaluar si los atletas cumplen con las tareas del entrenamiento, tanto físico, técnico o táctico, para conocer el nivel de dominio sobre estas.
- Efectos del entrenamiento en el progreso de los deportistas: deberá establecerse un sistema de evaluación objetivo si el entrenamiento produce, o no, mejoras. Realizar evaluaciones comparativas en periodos de tiempo determinados.
- Efectos del entrenamiento en el rendimiento y los resultados en la competición: establecer un sistema que permita evaluar la actuación del atleta en una situación real de competencia, obtener datos de varias competencias dará datos más fiables.
- Aspectos psicológicos del entrenamiento: será importante evaluar variables psicológicas que puedan afectar el funcionamiento del atleta, recursos y habilidades psicológicas con las que cuenta, como las que son objeto para entrenar; posterior al entrenamiento evaluar los efectos de la intervención y evaluar si presenta o presentó agotamiento psicológico.

Por su parte González (2010) indica que la evaluación tiene como objetivo tratar identificar la conducta objeto de estudio en las diferentes variables de respuesta, así como aquellas que las mantienen o las controlan y que esta evaluación se puede realizar por medio de tests y cuestionarios, entrevista, observación, registros psicofisiológicos y sociograma.

Ezquerro (2010) propone que el proceso de evaluación debe contemplar la medición de variables relevantes relacionadas con la conducta y del contexto en que se produce, lo que incluye valoración de la magnitud del problema, de los estímulos que le preceden y de las consecuencias. Así mismo la evaluación debe ser global y se debe contemplar las variables del problema, variables de la intervención y la eficacia de la intervención.

### **3.1.2 Planificación y asesoramiento/intervención**

Una vez obtenidos los resultados de las evaluaciones se podrá realizar un plan de trabajo específico, de acuerdo con las necesidades y posibles caminos a seguir que se identificaron en esta.

La planificación y a su vez, el asesoramiento se distingue por etapas, Lorenzo (1996) postula tres momentos clave para la planificación de la intervención psicológica. Estos tres momentos son:

1. Plan de preparación psicológica para la precompetición: objetivo es autocontrolar los estados psicológicos previos a la competición, para facilita una buena actuación en esta. En primer lugar, el atleta aprenderá a identificar sus estados psicológicos favorecedores o interferentes para su rendimiento. El psicólogo brindará estrategias que vayan encaminadas a cumplir este objetivo.
2. Plan psicológico para la competición: busca que el atleta haga uso de estrategias previamente entrenadas, enfocadas a concentrarse totalmente en la tarea a realizar, de acuerdo con la demanda del deporte practicado y a la prueba que se esté presentando. Es decir, el atleta se enfocará en expresar todas sus habilidades en competencia y así tener

un rendimiento óptimo, centrándose en la tarea y no en el resultado. Evitando faltas de concentración debido al estrés que puede generarse.

3. Plan psicológico de refocalización: se refiere al trabajo psicológico que ayudará a reenfocar al atleta en momentos clave en los que este ha perdido la atención o ha presentado alguna falla.

Dosil (2007) indica que las intervenciones pueden realizarse en distintos planos del deporte, es decir, se puede aplicar de forma individual, en equipo, con entrenadores, árbitros, padres de familia e incluso con medios de comunicación y también enlista algunas situaciones en las que se puede intervenir:

- Prevención de problemas: el psicólogo del deporte debe identificar sistema de creencias y posibles conductas que puedan causar problemas entre los involucrados en la actividad física/deportiva o en el rendimiento del atleta y podrá intervenir antes de que estos aparezcan. Por ejemplo, mala comunicación, miedos irracionales, falta de objetivos claros, etcétera.
- Preservación de fortalezas: identificar las fortalezas con las que cuentan las personas como autoconfianza, liderazgo, persistencia, reversibilidad, entre otras y fortalecerlas con estrategias psicológicas.
- Recuperación de habilidades: en ocasiones, los atletas han utilizado alguna habilidad psicológica durante una situación complicada de entrenamiento o competencia, pero han dejado de utilizarla, en este caso el psicólogo del deporte ayudará a identificar la habilidad y la recuperará para futuras situaciones donde pueda ser funcional.
- Modificación o corrección de variables psicológicas: es común escuchar a los entrenadores, padres de familia o propio atleta decir que les falta motivación, sin embargo, cuando el psicólogo del deporte hace la evaluación, se percata que motivado sí está y que, lo que en realidad le hace falta es el manejo del estrés, esto se da gracias al desconocimiento de las variables psicológicas.
- Proporcionar alternativas (estrategias de solución de problemas): proporcionar al atleta estrategias que le permitan hacer frente a todas las demandas que le presenta el deporte y todo lo que rodea a este.

- Cambio de entrenador: el cambio del entrenador suele ser un proceso estresante para los atletas, ya que, desconocen cual será la nueva dinámica de entrenamiento y convivencia con este, además de un posible cambio de posiciones o de titularidad, por lo que, habrá que intervenir para reducir este estrés.
- Modificación de objetivos: durante una temporada deportiva puede ser necesario cambiar los objetivos por diferentes circunstancias, causando ansiedad e incertidumbre, por ejemplo, para los últimos Juegos Olímpicos los atletas tuvieron que cambiar toda su programación para competir un año después de lo previsto por la pandemia, muchos presentaron emociones adversas gracias a este cambio y los psicólogos del deporte tuvieron que intervenir para aceptar este cambio y buscar mantener el rendimiento óptimo.
- Fracasos continuados: un atleta puede enfrentarse a muchos fracasos antes de poder llegar al objetivo deseado, desde una ejecución complicada en entrenamiento, hasta subirse a un pódium o pertenecer a una selección nacional, será necesario preparar al atleta para ese largo camino.
- Concentraciones deportivas: estas tienen como objetivo centrar al atleta en las próximas competencias y en muchas ocasiones, requiere una limitada convivencia con otras personas que no sean de su entorno deportivo, por lo que, habrá que ayudar con este aislamiento temporal y a lograr el objetivo de la concentración, que es lograr su mejor rendimiento.

Como estas situaciones se presentan muchas más, y dependerá de los objetivos de la intervención la forma en la que se abordará cada uno de ellos.

Para Gil (2003) la intervención tiene tres objetivos, el primero es la aplicación de técnicas y programas dirigidos al incremento del rendimiento y a la reducción de conductas que lo impidan; el segundo es la aplicación de los descubrimientos empíricos y los modelos explicativos de la psicología al deportista; el tercero es la prevención a través de programas de intervención educativa.

Por otra parte, González, et al. (2013) mencionan que la intervención del psicólogo del deporte se realizará con base al macrociclo deportivo, es decir, este tomará en cuenta la etapa competitiva en la que se encuentren y los objetivos de

cada uno de estos mesociclos y microciclos, planificados previamente por el o los entrenadores.

Para que la planeación e intervención resulten de la mejor forma posible, es necesario que las personas involucradas estén inmersas en su totalidad con el proceso de intervención psicológica y para esto los profesionales recomiendan la enseñanza teórica de aquello que se trabajara. Es decir, se asesorará a las personas involucradas con el objetivo de que su aprendizaje sea significativo.

### **3.1.3 Enseñanza- educación**

La enseñanza y educación por una parte hace referencia a la dirigida a las personas involucradas en la práctica física deportiva como: atletas entrenadores, árbitros/jueces, entre otros, a los cuales, se les brindará un panorama general de las variables que se trabajaran y la importancia de estas, para así involucrarlos en su propio proceso y de esta manera se vuelva más sencilla la resolución de todas las temáticas a abordar.

Por su parte, Weineck (2005) hace referencia a la necesidad de educar al atleta sobre ciertos temas para que así, él pueda presentar una mejor actitud ante la competencia que se está presentando. El autor afirma que por medio de la educación del atleta será capaz de sentirse en un estado óptimo para la competencia, resistir y enfrentar las posibles situaciones adversas.

Por otro lado, Núñez (2015) habla de otra rama de la enseñanza y es la que va dirigida a los que estén interesados en ser expertos en PD, es decir, estudiantes o licenciados en psicología, así como para aquellas carreras relacionadas con la practica física/deportiva y les pueda ser de utilidad aprender sobre PD, carrera como ciencias del deporte, medicina deportiva, fisioterapeutas, directores deportivos etcétera. Es un área que poco a poco va tomando más auge y más universidades e instituciones educativas suman al plan curricular, tanto para los psicólogos como entrenadores en formación. Ya que hoy en día la PD tiene un lugar importante en el área de las ciencias del deporte, tanto a nivel teórico como práctico.

### 3.1.4 Investigación

La investigación es sin duda una parte importante para la consolidación y validación de cualquier área que forme parte de una ciencia como lo es la psicología, a lo largo de los años la PD ha tenido varios enfoques y objetivos en sus investigaciones y Gil (2003) divide estas investigaciones en cuatro etapas:

- La primera etapa 1950 a 1965 las investigaciones tenían como objetivo el estudio de la personalidad y como esta influía en la actividad física y deportiva, relación personalidad-rendimiento.
- La segunda etapa 1966 a 1976 la evaluación e intervención se integraron. Estudios experimentales en laboratorios con condiciones y variables controladas. Auge de los tests aplicados en esta área. Principales temas rendimiento motor y la influencia de las emociones, ansiedad competitiva e influencia social en el rendimiento.
- La tercera etapa 1977 las investigaciones adoptan un modelo cognitivo-conductual e introducen los estudios de campo en un contexto natural de entrenamiento y competencia para así tener datos más confiables. Los temas de estudio se expanden considerablemente, se estudian procesos cognitivos como la ansiedad, atención, motivación, confianza, atribuciones, expectativas, autocontrol etcétera
- Cuarta la actualidad las investigaciones se llevan a cabo tanto en laboratorio como en campo, se recoge información con métodos directos (observación, registros fisiológicos) como indirectos (entrevistas, autoinformes, entre otros). Los temas se expanden aún más como, enseñanza y aprendizaje motor, autocontrol, consecuencias de la actividad física (positivas y negativas), detección de talento deportivo. Mejora de instrumentos de evaluación e intervención, adaptados para el deporte y sus diferentes disciplinas.

Esta misma autora menciona tres objetivos que tiene la investigación:

1. Desarrollo de formulaciones teóricas sobre las que apoyar las formas de intervención: Realizar la investigación necesaria para dar sustento teórico

a métodos y estrategias aplicadas en la PD, esta investigación debe estar apegada a los parámetros científicos para su adecuada validación.

2. Investigación de las técnicas y procedimientos de diagnóstico, intervención y evaluación de los resultados: por medio del método científico adaptar y validar algunas de las técnicas, procedimientos, intervención y evaluación utilizados de la psicología para la PD.
3. Validación de los modelos explicativos del comportamiento deportivo: por medio de los parámetros científicos, buscar la validación de los modelos creados por los psicólogos del deporte para explicar la conducta deportiva.

Si bien es cierto que en cuanto al área de investigación aún hay mucho por desarrollar, esto se hace aún más notorio en Latinoamérica ya que, en Europa y Norte América podemos encontrar que las investigaciones publicadas por estos han tendido un crecimiento significativo desde hace décadas, gracias al apoyo tanto de instituciones públicas, como privadas. En Latinoamérica y Caribe aun no encontramos este crecimiento, sin embargo, poco a poco se ha ido avanzando, en países como Cuba, Argentina, Colombia, Ecuador y el propio México, entre otros, desde hace unos años los psicólogos del deporte se han interesado en realizar investigaciones y publicarlas. Sin embargo, aunque aún es largo el camino el crecimiento ha sido constante desde su inicio y cada vez es mayor.

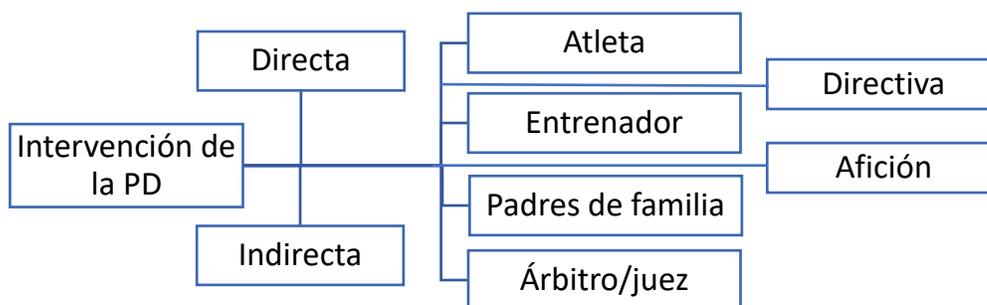
Una vez delimitados los campos de actuación de los profesionales de la PD, se considera importante como siguiente paso definir a quien iría dirigido su trabajo y quiénes se verían beneficiados del desarrollo de esta.

### **3.2 Destinatarios de la intervención**

A lo largo del desarrollo de la PD se han ido expandiendo tanto las variables a trabajar, como los contextos y así mismo, las personas con las cuales se puede intervenir, según el rol que funjan en el contexto deportivo. Las variables que influyen en el deporte son extensas, deben tomarse en cuenta las relaciones que las personas establecen con su medio físico, biológico y social. Por ello, la PD debe

evaluar el contexto deportivo que incluye a los deportistas, entrenadores, jueces, directivos, familiares, espectadores y medios de comunicación (González, 2010).

Las intervenciones pueden ser de manera directa o indirecta, dependiendo si el trabajo va dirigido a mejorar las habilidades psicológicas del propio atleta, entrenador, padre de familia, árbitro/juez, etcétera o se busca por medio de alguno de estos, influir en otro.



**Figura 2. Destinatarios de la intervención de la PD [elaborado por quien presenta esta tesis]**

En el trabajo realizado con los entrenadores deportivos resulta de suma importancia ya que, es quien trabaja directamente con el atleta y con el deporte mismo, por tanto, es necesario que este disponga de habilidades psicológicas que le permitan fungir su rol de manera exitosa y pueda hacer frente a todos los retos que conlleva ser el líder, es en gran medida quien dirige los objetivos y acciones de los atletas, es necesario que desarrolle tanto habilidades que usará para sí mismo, como aquellas que utilizara hacia los otros, por ejemplo; estilo de comunicación, liderazgo, manejo de objetivos, manejo de su propio estrés, motivación, entre otras.

Ribetti (2011) indica que en muchas ocasiones los entrenadores consideran que las carencias de una buena ejecución se solucionarán por medio de aumentar las horas de entrenamiento, sin embargo, esta carencia no siempre es por la falta de habilidades físicas, sino de habilidades psicológicas que interfieren en la adquisición de las primeras, por lo que, este autor debela la importancia de que el entrenador aprenda y desarrolle habilidades y herramientas psicológicas que pueda

implementar con sus atletas, para aumentar la concentración, motivación, confianza, etcétera de estos y así poder obtener el máximo rendimiento. De igual forma (Jiménez y Machado, 2012; Matos y Dopico, 2014) destacan la importancia de que los entrenadores desarrollen habilidades y herramientas psicológicas que puedan utilizar en sus atletas, para que estos tengan una práctica más sana y con mejores resultados.

En cuanto a la intervención directa con un entrenador García-Naveira (2017) realizó una intervención con un entrenador de fútbol con el fin de mejorar su autocontrol, ya que advierte, los entrenadores al ser unos de los máximos responsables del éxito deportivo llegan a presentar un gran estrés y burnout laboral.

Por otro lado, los padres de familia juegan un rol muy importante en el deporte infantil y juvenil, ya que son quienes en primera los acercan al deporte, son quienes llevan a los hijos a competencias y entrenamientos, además de pagar cuotas, uniformes, aditamentos deportivos necesarios para la práctica deportiva, etcétera en concreto, sin ellos difícilmente habría deporte infantil o juvenil. Pero así mismo tienen también gran influencia en los pensamientos, emociones y conductas de sus hijos, sin duda estos tienen un papel esencial en el deporte.

De acuerdo con Guillén (2010), indica que los padres de familia tienen influencia tanto en la modalidad deportiva escogida a practicar, la motivación y resultados, frecuentemente los padres de familia exigen cargas extras a los atletas debido a la falta de conocimiento de los requisitos del deporte en el que se encuentra el atleta y esto, por su naturaleza afectará el rendimiento y el resultado deportivo.

Rendón (2021) afirma que la influencia de los padres de familia es decisiva para la motivación, sostener un hábito y lograr metas, por lo que, realizó una intervención con estos, en la cual realizó una serie de talleres con temas como: motivación, disciplina, vínculo padre-hijo y comunicación asertiva, pilares para el disfrute y la mejora del rendimiento del hijo deportista.

Por otro lado, se tienen a los jueces/árbitros Caracuel, et al. (1994) indican que es necesario fomentar el trabajo directo con los jueces, esto debido a los niveles de estrés que pueden llegar a presentar como resultado de su trabajo en competición y las represalias que se pueden presentar. Por lo que, recomiendan un

trabajo psicológico enfocado al control del estrés, mejora de atención y adecuación de niveles motivacionales.

Por último, se tienen las nuevas líneas de investigación dirigidas a los aficionados y medios de comunicación, cómo los psicólogos del deporte pueden aportar su conocimiento para que, estos funjan su rol en el deporte de una mejor manera, por ejemplo; lo que podría hacer la PD con esa pasión desacerbada de algunos aficionados y poder controlar conductas violentas, contrarias a los valores deportivos. Nuevas líneas que poco a poco van tomando su lugar en la PD

### **3.3. Otras posibles áreas de intervención**

Como bien indican Sánchez y León (2012) los objetivos de la PD van más allá de estudiar el comportamiento de los atletas en entrenamientos o competencias y de aumentar el rendimiento de estos; también es necesario estudiar cualquier otro factor que pueda repercutir de manera negativa a este como deportista o persona.

En capítulos anteriores se especificó sobre el trabajo que podía hacer la PD con entrenadores, padres de familia y otras personalidades involucradas en el deporte, pero existen otros factores o más en concreto situaciones que pueden perjudicar al atleta no sólo a nivel deportivo, sino, personal, estas forman parte de la vida de todo atleta, situaciones con características particulares y por ende, deben atenderse de esta manera, dentro de estos se encuentra el retiro deportivo y las lesiones, factores que hasta no hace mucho no se les había dado la importancia necesaria, pero que hoy en día son líneas de investigación e intervención por parte de los psicólogos deportivos.

#### **3.3.1 Retiro deportivo**

El retiro deportivo es un factor que interesó a los psicólogos deportivos al ver la gran repercusión que tenía este a nivel psicológico para los exatletas, es conocido en el medio deportivo como a muchos exatletas de alto rendimiento se les complico la transición de ser atletas de alto rendimiento a pasar a una vida “normal”, es decir,

pasar a una área laboral y profesional fuera del rol de atleta, esto gracias al tiempo dedicado al deporte y al no planear una vida posterior al alto rendimiento, no tenían una profesión, por lo cual, esta transición se volvía aún más complicada económica y anímicamente. Se conocieron casos extremos en que se encontraron exatletas de alto rendimiento viviendo en situación de calle o en algunos otros casos se habían suicidado, al no encontrar un lugar en la sociedad después de su retiro deportivo.

Estas son palabras dichas por una exatleta de gimnasia rítmica española, que compitió en cuatro Juegos Olímpicos:

*“Hay algo muy doloroso para el deportista y es que después de haberte sentido tremendamente competente y bueno en lo que haces, sientes que no eres nadie sin ser ya el que fuiste. Y es que una ya no es la que fue.*

*Y es que una no puede vivir eternamente de lo que fue”*  
*Almudena Cid (2019)*

Para García-Naveira (2010) el retiro deportivo es un proceso de transición, que normalmente inicia como un sentimiento de pérdida y posteriormente, se vuelve en crecimiento personal y en adaptación. Este mismo habla de dos líneas de trabajo para la PD, por un lado 1) preventiva: formación y planificación de vida personal y profesional después del deporte, en periodo activo del atleta y por otro, 2) afrontamiento: instituciones deportivas deberían implementar programas de intervención para ayudar al atleta a la adaptación y ajuste a su nueva situación.

Esto mismo es apoyado por Vidaurreta y Rojas (2015) los cuales indican que, no es sólo una cuestión que llega de un día a otro en la vida de los atletas, es un proceso psicológico que se debe abordar y trabajar, buscando que el retiro deportivo o desentrenamiento como algunos autores lo llaman, sea lo más saludable posible.

En un estudio realizado por Torregrossa, et. al. (2019) se identificó que la diversión y el estado óptimo de salud son factores importantes, que los deportistas retirados de élite toman en cuenta para la práctica de una actividad física posterior

al retiro del deporte de élite. Los autores, hablan de motivos intrínsecos y extrínsecos para la promoción de la actividad física después del retiro deportivo, los cuáles pueden ser identificados y trabajados por el psicólogo del deporte.

Ahora bien, el retiro deportivo no sólo se trabaja en alto rendimiento, aunque la mayoría de los estudios se hayan realizado en este nivel, ya que se ha encontrado que atletas de otros niveles competitivos también se ven afectados por este, al haber dedicado una gran parte de su tiempo al deporte, y ser parte de su identidad como personas.

El retiro deportivo es una acción multifactorial, pues cada atleta puede estar motivado por distintas cuestiones, por ejemplo, una atleta adolescente puede pensar en el retiro deportivo ya que no puede salir a fiestas de forma consecutiva, como todos sus demás pares, mientras que otro atleta puede ser porque siente que a sus 35 años o más, ya no tiene el rendimiento que él quisiera o el necesario para el nivel competitivo en el que se encuentra, ya no querer un ritmo de vida de tantos cambios de residencia, ausencias constantes en casa, por decisión de directivos y federaciones o por ejemplo, haber sufrido una lesión y no tener otra opción que el retiro deportivo, pues físicamente ya no es capaz de mantener la misma carga física. Y esta es una de las formas más dolorosas a nivel personal de abandonar el deporte, pues no existió una preparación para ello, llega de manera inesperada y en algunas ocasiones en el punto más alto de rendimiento, por tanto, las lesiones son otra variable para abordar a través de la PD.

### **3.3.2 Lesiones deportivas**

Los estudios sobre lesiones deportivas en PD han crecido exponencialmente en los últimos años, todos estos intentan definirla, pero aún no existe un consenso, ya que existen múltiples definiciones, por ejemplo, Farfán (2020) define las lesiones deportivas como “aquellas alteraciones de los huesos, articulaciones, músculos y tendones que se producen durante la práctica de actividades físicas y se hallan relacionadas con el gesto deportivo”.

Las lesiones son parte de la actividad física y deportiva, todas las personas que lo practican pasaran por alguna, al menos una leve. Por su parte Santi y Pietrantoni (2013) indican que el nivel competitivo influye en la probabilidad, tipo y nivel de lesiones. Otros factores que influyen en las lesiones son: deporte individual o de equipo, deporte de contacto o no, indumentaria, objetos con los que se practica el deporte, etcétera.

Algunos psicólogos del deporte consideran que es importante conocer de manera general el tema de lesiones a nivel físico, no por pretender fungir un rol que no corresponde, como sería el del médico o fisioterapeuta, sino, por tener un conocimiento que permita saber de manera general que tan afectado puede estar el atleta a nivel físico y, por ende, cuanto podría repercutir está lesión a nivel afectivo, emocional y cognitivo.

Por ejemplo, no existe el mismo estrés cuando se tiene una contractura muscular, que cuando hubo una fractura que necesita una cirugía y un proceso de rehabilitación más largo, por lo que, se retomara en los siguientes capítulos temas de esta índole y cumplir con el objetivo de tener un conocimiento general sobre las afectaciones físicas. Como son tipos de lesiones y su clasificación.

### 3.3.2.1 Tipos y niveles de lesión.

Para conocer que tan afectado se encuentra el atleta a nivel físico, será necesario conocer algunas de las taxonomías utilizadas con mayor frecuencia en el ámbito deportivo. En tipo de lesiones se clasifican en función de las diferentes estructuras del aparato locomotor afectadas según Gutiérrez (1997, citado en Peña 2019).

Tipo de lesión y definición	Área afectada	Ejemplos
<p><b>Lesiones musculares</b></p> <p>Afectación en el tejido muscular, provocando una hemorragia de los vasos sanguíneos y generando dolor que impide contraer la zona.</p>	<p>Músculos, ligamentos, tendones, nervios, vasos sanguíneos</p>	<p>Roturas, distensiones, esguinces, desgarros y contusiones.</p>

<b>Lesiones óseas</b> Alteración en las estructuras óseas del cuerpo humano.	Huesos	Luxaciones, fracturas y fisuras.
<b>Lesiones en puntos de inserción</b> Producidas por la inflamación o desprendimiento del líquido de la zona afectada	Tendones, bursa sinovial, epicóndilo	Tendinitis, bursitis y epicondilitis.

**Figura 3. Clasificación de las lesiones en función de la zona afectada por Gutiérrez (1997, citado en Peña 2019)**

Por otra parte, se realizó una clasificación por Heil (1993, citado Abenza 2010) según el nivel de afectación y el tiempo de recuperación derivada de la lesión deportiva, ellos realizaron la siguiente clasificación:

- 1) Lesiones leves: será necesario que sean tratadas, pero no interfieren en la práctica deportiva de forma drástica, ya que no suponen interrumpir la actividad.
- 2) Lesiones moderadas: mayor afectación que las anteriores, requiere tratamiento continuado para mitigar el dolor y recuperación, no supone una disminución total del rendimiento, pero limita la participación deportiva.
- 3) Lesiones graves. Lesiones consideradas como especialmente importantes, ya que suponen a menudo hospitalizaciones y en ocasiones intervención quirúrgica, así como la interrupción generalmente prologada de la actividad deportiva.
- 4) Lesiones graves que provocan un deterioro crónico. Engloba lesiones que impiden la recuperación total del rendimiento deportivo, es decir, el atleta lesionado no podrá volver al mismo estado físico previo a la lesión. Estas lesiones obligan a los atletas afectados a modificar abruptamente su estilo de vida, rehabilitación permanente para evitar que la limitación física pueda tener un retroceso.

- 5) Lesiones graves que provocan una incapacidad permanente, suponen el abandono deportivo. Modifica totalmente la vida deportiva y personal de los atletas.

De aquí la importancia de conocer los tipos y niveles de afectación de las lesiones, esto ayudará a la evaluación psicológica y, por ende, a la planificación de la intervención, pues habrá que adecuarla dependiendo de las variables previamente mencionadas.

### **3.3.2.2 Afectación de las lesiones en el rendimiento y estado anímico del deportista**

Es bien conocido los beneficios físicos y psicológicos de realizar una actividad física, en los beneficios físicos por ejemplo; mejora de sistema respiratorio, aumento de fuerza ósea y muscular, mejora sistema cardiovascular, fortalece el sistema inmunológico, prevención de enfermedades como diabetes, hipertensión arterial, cáncer de colon, entre otros (Carrera, 2015) y los psicológicos encontramos, aprender a seguir reglas, establece figuras de autoridad, desarrollo de trato con pares, mejora de relaciones sociales, etcétera (Perea et al., 2019), se generan endorfinas que producen sensación de felicidad y euforia que ayuda contrarrestar síntomas del estrés y la depresión, se produce norepinefrina ayudando a la relajación, mejora la autoestima, previene deterioro cognitivo, etcétera (García-Allen, 2014).

Cuando una persona practica una actividad física o deportiva de manera constante por varios años, esto se vuelve un estilo de vida, junto con todos sus beneficios, por lo que, si deja de realizarla se presume que en la persona puede haber repercusiones físicas y psicológicas, por ejemplo, en el estado de ánimo y su nivel de competencia percibida; sobre todo si esta pausa es causada de manera forzada y no voluntaria, gracias a una lesión (Ramírez y Lázaro, 2002), así mismo afirma Olmedilla et al. (2014) que las lesiones afectan al estado de ánimo de forma negativa al atleta, esto provocado por la limitación de su competencia deportiva y de su rendimiento.

Por su parte, Ramírez (2000, citado en Olmedilla et al., 2014) considera que la respuesta emocional del individuo es diferente en función de determinadas variables personales y situacionales, siendo la gravedad de la lesión y el nivel de competición las más influyentes, es decir, en ocasiones mientras más grave sea la lesión y el atleta sea de un nivel competitivo más alto, las repercusiones en el estado anímico serán mayores.

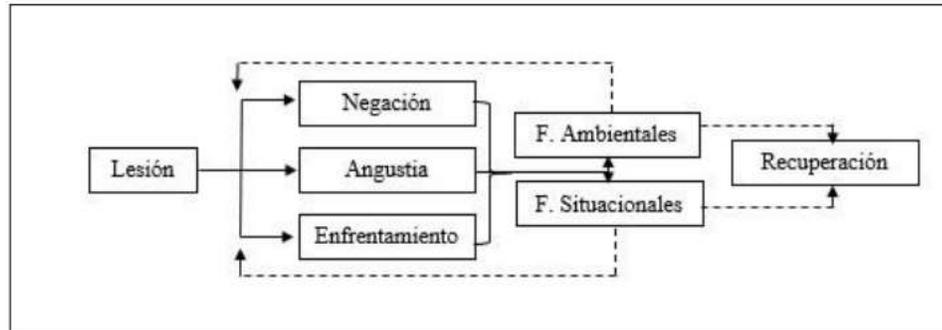
Tracey (2003, citado en Abenza 2010), realizó estudios en jugadores lesionados y encontró que las primeras emociones presentadas en la mayoría eran, frustración, alienación, soledad y tristeza. Así mismo American College of Sports Medicine (2006; citado en Putukian, 2015) enlista las siguientes respuestas emocionales ante una lesión: tristeza, irritación, falta de motivación, ira, frustración, cambios en el apetito, alteración de sueño, alejamiento.

Los atletas se ven afectados de manera emocional no en si por la lesión, sino por las posibles repercusiones que esta les atraerá a nivel deportivo y personal, la incertidumbre que genera el saber qué tan grave es la lesión, cuánto tiempo los mantendrá fuera de su práctica deportiva, perder un partido importante, una temporada, una beca o una titularidad, entre otras preocupaciones.

### **3.3.2.3 Modelos sobre causas y tratamientos de las lesiones deportiva**

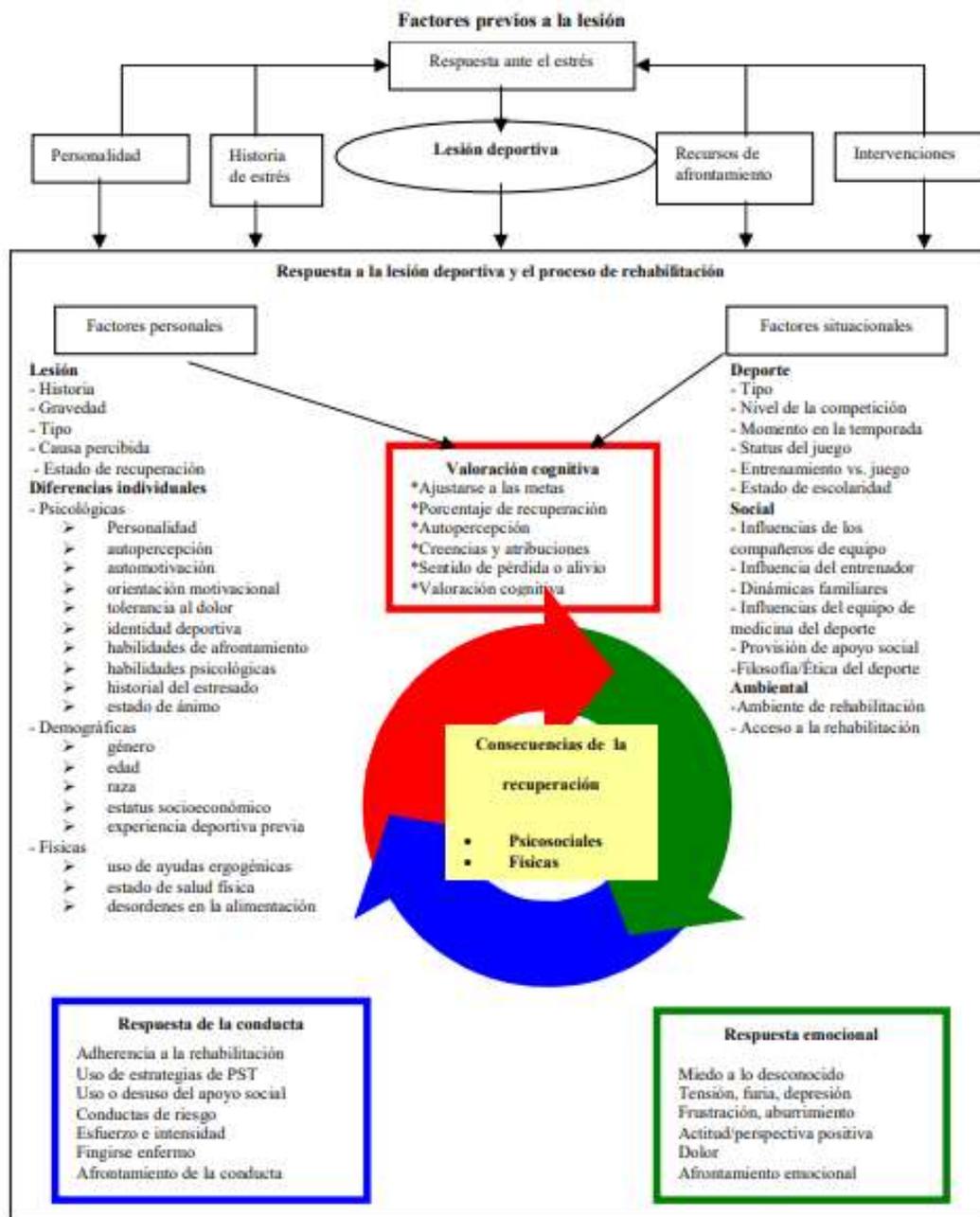
Existen modelos con respecto a las lesiones deportivas que intentan explicar de manera general las causas, consecuencias y posibles intervenciones ante estas, por ejemplo; los modelos centrados en las emociones propuestos por Heil y Brewer, (1993; 1994; citado en Fariña et al. 2016) modelos basados en la secuencia de reacciones psicológicas descritas por Kübler-Ross (1969) sobre el duelo, estos modelos proponen que el deportista puede responder con negación de la lesión; cólera (enfado); negociación (ambivalencia emocional); depresión provocada por la sensación de pérdida (funcional, deportiva, estatus, etc.), aceptación y reorganización. Sin embargo, no significa que estas se presentarán de manera secuencia o de manera definitiva en todos los deportistas, ya que esto dependen de

demás factores personales y situacionales como lo describen otros autores Buceta (1996).



**Figura 4. Teoría Cíclica Afectiva. Adaptado de Heil (1993, citado en Fariña et al. 2016)**

Por otro lado, se encuentra el Modelo Integrado de la Respuesta Psicológica a la Lesión y al Proceso de Rehabilitación adaptado de Wiese-Bjornstal et. al (1998, citado en Peña 2019) este ilustra una amplia visión sobre los aspectos involucrados en una lesión deportiva.



**Figura 5. Modelo Integrado de la Respuesta Psicológica a la Lesión y al Proceso de Rehabilitación. Adaptado de Wiese-Bjornstal et. al (1998, citado en Peña 2019)**

Según el modelo biopsicosocial de Brewer (2007,2009, citado en Santi y Pietrantoni, 2013) las lesiones deportivas están compuestas por siete dimensiones que interactúan y repercuten una en la otra: características de la lesión (tipo, gravedad, causa, historial, etcétera) factores sociodemográficos, factores

biológicos, factores psicológicos (personalidad, emoción, conducta), factores sociales y contextuales (red social, estrés de la vida, entorno de rehabilitación, entre otros) resultados biopsicológicos intermedios (tiempo de recuperación, fuerza, resistencia, dolor) y resultados de rehabilitación de las lesiones (desempeño funcional, calidad de vida, satisfacción del tratamiento y preparación para el regreso.

Por su parte Palmi (2001b) afirma que existe una clara inter-relación de tres realidades que configuran el comportamiento humano: la realidad biológica (estructuras que sufren la lesión), la realidad psicológica (fuerte repercusión sobre la individualidad) y la realidad social (lo que los demás podrán hacer o no para mejorar esta situación). Todos estos modelos intentan mostrar todas las variables que están presentes en una lesión deportiva y, por ende, recomiendan tomarlas en cuenta a la hora de planificar una intervención con atletas lesionados, así mismo los autores resaltan la importancia de un trabajo interdisciplinario, entre los profesionales involucrados en las variables tanto biológicas, psicológicas y sociales.

### **3.3.2.4 Intervención en lesiones deportivas**

Varios autores coinciden que la primera intervención a realizar es la prevención de lesiones, conforme a esto Palmi (2001a) propone un programa integrado por cuatro apartados:

- 1) Formación de los técnicos (informar factores de riesgo, preparación física y hábitos deportivos),
- 2) Entrenamiento de recursos psicológicos (control de la activación, control atencional, control de imágenes y pensamientos y ajuste de objetivos)
- 3) Planificación bajo objetivos realistas (progresión de exigencia, variedad de ejercicios y situaciones, ajuste del entrenamiento a la individualidad)
- 4) Mejora de los recursos técnicos (información post-ejecución, análisis de videos (acciones exitosas y erróneas y entrenamientos simulando condiciones de competición)

Una vez presentada la lesión, la intervención ira dirigida a la gestión de los pensamientos, emociones y conducta presentada ante esta. Wiese-Bjornstal et al.,

(1998 citado en Abenza 2010) sugieren que en una lesión la respuesta cognitiva puede estar afectada, y que ésta a su vez influye en las emociones y comportamientos posteriores a la lesión.

Las primeras cogniciones de los atletas normalmente están dirigidas hacia la gravedad de la lesión, la repercusión y el alcance de esta a nivel profesional y personal, la duración y en el proceso de recuperación, por lo que, es importante que el experto en PD investigue que tipo de cogniciones están presentes en el atleta y si estas son o no disfuncionales para una recuperación exitosa, muchas de las cogniciones disfuncionales suelen causar estrés, frustración, miedo, tristeza entre otras emociones (Buceta, 1996).

El estrés del lesionado puede estar presente en cualquiera de las fases, desde el momento de la lesión, en la rehabilitación, hasta la vuelta a entrenamientos y competición (Ortín et al., 2010). Los deportistas tienen miedos y preocupaciones acerca de cómo su cuerpo afrontará las demandas del deporte cuando se recuperen, su actuación deportiva futura y su habilidad para cumplir con las expectativas propias y ajenas (Abenza, 2010).

Santi (2013) propone un programa de intervención el cual pretende cubrir los aspectos y herramientas psicológicas principales que ayudaran al atleta para tener una rehabilitación y reincorporación exitosa, esta está compuesta por seis tipos de intervenciones que son los siguientes:

Intervenciones y objetivos	Beneficios
<b>Intervenciones educativas</b> El objetivo el equipo médico proveerá al atleta información sobre su lesión y su proceso de rehabilitación, de manera detallada y clara para este. Por la parte psicológica a este se le debe preparar para emociones como frustración, ira, ansiedad y cambio de humor.	Reduce la negación, angustia, ansiedad, depresión, la resistencia a la rehabilitación y pérdida de confianza. Lo desconocido suele causar emociones adversas.
<b>Establecimiento de objetivos</b> El objetivo es dar un camino claro a seguir. Se realizan con base en la información del equipo médico, el psicólogo ayudará a plantearlos de manera correcta, es decir, que sean claros, específicos, con una fecha, alcanzables, retantes, flexibles, etcétera.	Mantiene la motivación, adherencia a la rehabilitación, optimiza la recuperación, reduce la ansiedad, mejorar la autoconfianza, percibe efectivo el tratamiento y mejor retorno a la competencia.
<b>Imaginería o visualización</b> Visualización interna en rehabilitación para activar la circulación sanguínea de los músculos a utilizar, los prepara para una ejecución correcta y para el posible dolor. Para retorno deportivo puede realizar visualización externa o interna, imaginar habilidades individuales,	En rehabilitación ayuda en la anticipación del dolor, reducir la ansiedad. Favorece el retorno de la actividad física, aumenta la confianza en sus habilidades. Esto será aún más importante en periodos largos de recuperación, por ejemplo, cuando hubo una intervención quirúrgica.

técnicas y tácticas que ayudarán a mantener o disminuir en menor medida su rendimiento deportivo.	
<b>Dialogo interno</b>	
Se busca que el atleta aprenda reconocer pensamientos, los diálogos que tiene consigo mismo. Se trabaja la reestructuración cognitiva y autocontrol, cambiar los pensamientos negativos por positivos.	Mejora del afrontamiento, reduce preocupaciones, control de la ansiedad y depresión.
<b>Biorretroalimentación</b>	
Por medio de sensores conectados a la persona se envía información inmediata a una computadora sobre sus funciones fisiológicas, como actividad electromiográfica, frecuencia cardíaca, conductancia de la piel, presión arterial. Brinda información sobre su recuperación y cambios positivos.	Mejora la confianza, reduce ansiedad, mejora de la autoregulación y pensamientos negativos, el atleta se hace más consciente de su propio estado fisiológico
<b>Apoyo social</b>	
El psicólogo hará consciente al entrenador, fisioterapeuta, familiares y personas que rodean al atleta de la importancia de su papel como apoyo y el efecto que este tendrá en su estado de ánimo. Se les capacita en escucha activa, retroalimentación, pensamiento positivo, comunicación efectiva	Tiene diferentes efectos según la fuente y el tipo de apoyo. Por ejemplo, apoyo de familia, fisioterapeuta y otros, reduce la depresión. Apoyo informativo, reduce ansiedad y aumenta la confianza. El apoyo de compañeros u otros atletas lesionados mejoran las estrategias de afrontamiento, motivación, satisfacción del tratamiento y reduce el miedo a volver a lesionarse.

**Figura 6. Propuesta de programa de intervención en lesiones Santi (2013)**

Por su parte Petitpas (2002, citado en Van Raalte, J.L. y Brewer, B.W. 2014) propone trabajar con el atleta lesionado de la siguiente manera:

1. Construir un “rapport” con el atleta: entender la lesión desde el punto de vista del propio afectado, sabiendo qué significa para él, qué repercusiones le acarrea y qué emociones le provoca.
2. Informar y educar de manera detallada al deportista sobre la lesión y proceso de rehabilitación.
3. Desarrollar habilidades y recursos de afrontamiento, identificar recursos con los que ya cuenta y cuáles serán necesarios desarrollar, además de trabajar con objetivos escalonados, específicos, relevantes y realistas para la rehabilitación.
4. Práctica y evaluación de las habilidades adquiridas.
5. Intervención en los sistemas de apoyo social del deportista

De los aspectos más relevantes y que concuerdan la mayoría de los autores están la educación al atleta sobre su lesión y proceso de rehabilitación, así como el

apoyo social, ya sea a nivel profesional o personal, por ejemplo, Palmi (2001a) lo defiere en tres tipos, apoyo médico, apoyo del equipo y apoyo de la familia y personas cercanas.

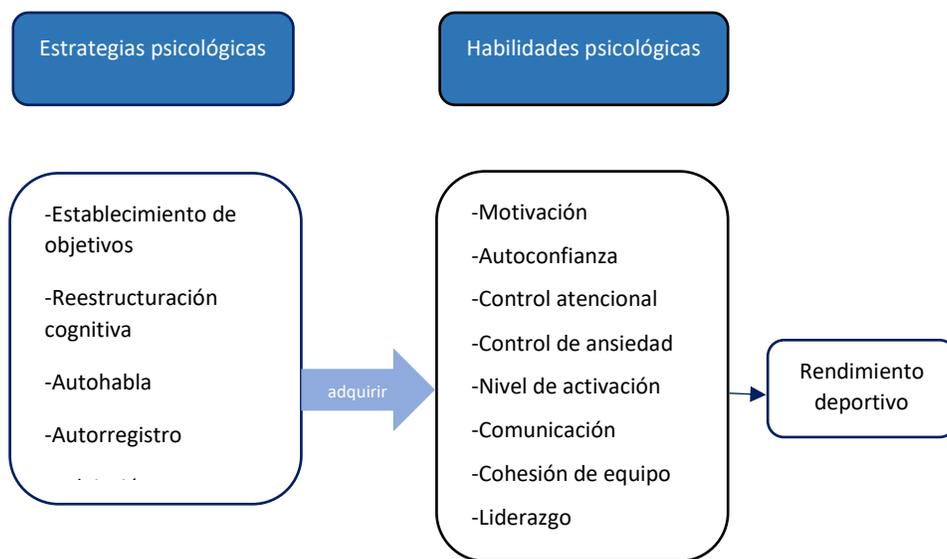
Por su parte Buceta (1998) reconoce que en una lesión que involucra una intervención quirúrgica, puede haber miedo, incertidumbre y, por ende, es potencialmente estresante, ya que supone la separación del atleta a su entorno habitual, por lo cual, debe buscar adaptarse en un nuevo ambiente, que además resulta desagradable y posiblemente doloroso. Cambia horarios de entrenamiento por hospitalización, compartir espacios con personas desconocidas, sesiones de terapia, movilidad limitada, entre otros aspectos, que pueden repercutir negativamente y que será necesario proveerlo de habilidades psicológicas para que pueda hacerle frente a esta nueva situación.

Esta importancia que ahora se les ha dado a las lesiones y al proceso de rehabilitación, es gracias a que las investigaciones muestran el gran impacto que tienen estas sobre el estado anímico del atleta desde que sufre la lesión, hasta su recuperación y retorno deportivo. La adherencia a la rehabilitación es esencial ya que, de este dependerá no sólo la mejora física, sino la anímica e influirá en gran medida en el cómo y cuándo será el retorno del atleta a la actividad deportiva.

Una vez que ya fueron descritos los posibles escenarios de actuación de un psicólogo del deporte, se considera ahora apropiado, desarrollar cuales son las habilidades y estrategias psicológicas con las que se trabajan en esta área de la psicología, conocer las habilidades primordiales a trabajar y como es que se pretende dotar a los atletas, entrenadores y demás involucrados, de estas habilidades.

## 4. HABILIDADES Y ESTRATEGIAS PSICOLÓGICAS EN EL DEPORTE

En principio habrá que distinguir entre habilidades y estrategias psicológicas, ya que a menudo atletas y entrenadores suelen usarse de manera equivalente estos términos. Así mismo lo afirma Cox (2011) y diferencia cada una de estas, definiendo habilidad psicológica como: características aprendidas o innatas de la persona que hacen probable que tenga éxito, mientras que las estrategias psicológicas son: técnicas o prácticas que se realizan con el fin de obtener una habilidad psicológica.



**Figura 7. Relación entre habilidades y estrategias psicológicas [elaborado por quien presenta esta tesis]**

### 4.1 Habilidades psicológicas

Las habilidades psicológicas, al igual que las físicas, pueden presentarse natas o entrenarlas para llevarlas a su mejor forma. Todos los seres humanos contamos con habilidades psicológicas, estas se van obteniendo gracias a la interacción con el medio ambiente, por lo que, cuales se tengan y que tan desarrolladas estén dependerá en gran medida del contexto donde se desarrolló la persona, sin

embrago, una característica de estas es que son propensas a adquirirse y desarrollarse con el tiempo. Estas habilidades ayudan a las personas a hacerle frente a las demandas del ambiente y en muchas ocasiones determinan la conducta que tendrán ante estas.

En el deporte existen ciertas habilidades psicológicas relevantes para el disfrute y la mejora del rendimiento, por ejemplo, la motivación, la atención, manejo del estrés, autoconfianza, cohesión de equipo, entre otras (Williams y Reily, 2000; Gimeno et al., 2007)

#### **4.1.1 Motivación**

De acuerdo con Sage (1977, citado en Sánchez et al., 2012) la motivación se define como la dirección e intensidad del propio esfuerzo. La dirección del esfuerzo se refiere a la disposición del individuo con relación a una situación determinada, es decir, la atracción a una tarea específica, mientras que la intensidad del esfuerzo se refiere a la cantidad de este que pone una persona en la tarea a realizar.

Por otra parte, se encuentran dos tipos de motivación la intrínseca y la extrínseca que Dosil (2004) indica que la primera se refiere a los deportistas que su motivación o satisfacción viene desde el sólo hecho de practicar o competir el deporte mismo, autosuperación de marcas, ejecuciones, avances físicos o psicológicos percibidos por el propio atleta. La segunda, se refiere a todos aquellos refuerzos que proviene del exterior, reconocimiento del entrenador o iguales, becas, trofeos, prestigio social, remuneración económica entre otros.

Los autores Canaria et al. (2006) indican que lo que motiva principalmente a un atleta es tener éxito, obtener reconocimiento social, aprender día a día y que su desarrollo deportivo sea creciente y positivo. Existen muchas teorías que abordan la motivación en el deporte, sin embargo, todas ellas coinciden en que la motivación tiene una estrecha relación con el cumplimiento de objetivos, superación y por ende aumento del rendimiento.

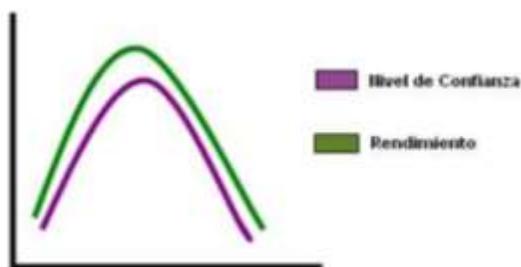
### 4.1.2 Autoconfianza

La autoconfianza en el deporte refiere a un constructo social cognitivo que de acuerdo con los autores Weinberg y Would (2010) puede dividirse en varios tipos o varias áreas de aplicación:

- Confianza en la propia capacidad de ejecutar habilidades físicas
- Confianza en la propia capacidad de usar habilidades psicológicas
- Confianza en el uso de las habilidades de percepción
- Confianza en el nivel de aptitud física y el estado del entrenamiento propios
- Confianza en el potencial de aprendizaje propio o la capacidad para mejorar la propia habilidad

De acuerdo con los autores la autoconfianza puede ayudar a los atletas a activar emociones positivas, facilitar la concentración, establecimiento de metas, además, puede influenciar el afecto, la conducta y las cogniciones.

La autora Nicolás (2009) define la autoconfianza como “La convicción que una persona tiene, en que puede llevar a cabo unas habilidades necesarias, para ejecutar con éxito la conducta requerida y producir un determinado resultado”, además señala la relación que existe entre autoconfianza y rendimiento, indica como la baja autoconfianza o exceso de esta puede influenciar de manera negativa en el rendimiento, ya que en ambos casos los atletas no se esforzarán lo suficiente, una buena autoconfianza no garantiza el éxito, pero si aumenta la probabilidades de este.



**Figura 8. Relación entre confianza y rendimiento Nicolás (2009)**

Por su parte, González-Oya (2004, citado en Fradejas et al., 2017) distingue cuatro niveles de actuación en relación con la autoconfianza:

1. Falta de confianza: el atleta tiene recursos, pero adolece de la confianza necesaria para emplearlos frente a situaciones bajo presión ambiental, por ejemplo, cuando va perdiendo.

2. Exceso de confianza: el atleta cree que no tiene que prepararse porque considera que tiene sobrada capacidad para realizar la tarea, se considera el mejor.

3. Falsa confianza: refleja tranquilidad y seguridad ante los demás, pero en su interior no cree tener los recursos necesarios.

4. Confianza óptima: es la que se pretende conseguir, se caracteriza por una perspectiva realista entre recursos y expectativas, los atletas rinden al máximo de su nivel de preparación.

Habrá que tener claro que una buena autoconfianza no significa creer a ciegas en sus capacidades o habilidades para lograr los retos, sino, tener una perspectiva realista sobre lo que se puede conseguir basado en las capacidades desarrolladas y áreas de oportunidad de cada individuo.

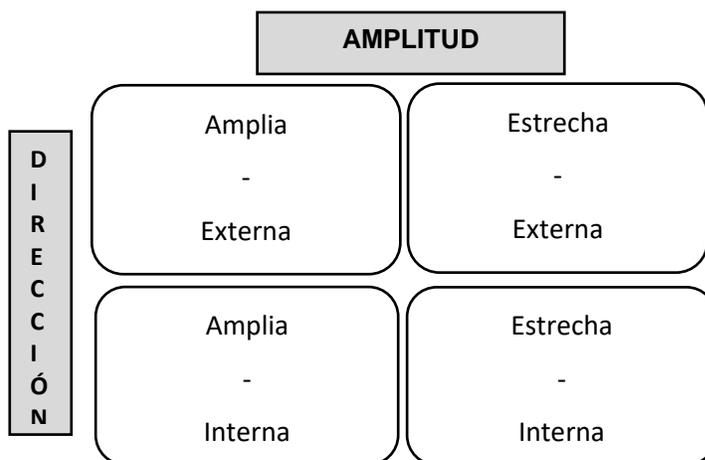
#### **4.1.3 Atención-Concentración**

Cuando se habla de atención se refiere a llevar uno o varios de nuestros sentidos (vista, oído, tacto, etcétera) hacia algo en concreto y la concentración se definiría como el mantener esa atención por un tiempo determinado. Por su parte Weinberg y Would (2010) dividen en cuatro partes el proceso de la atención:

- a) Enfocarse en las señales relevantes del entorno (atención selectiva): capacidad del individuo para diferenciar lo relevante y centrarse en ello.
- b) Mantener el foco atencional en el tiempo: durar un tiempo determinado con la atención, hacia el estímulo seleccionado.
- c) Tener conciencia situacional: capacidad del atleta para evaluar y estimar situaciones de los partidos, adversarios y competencias, para la toma de decisiones apropiadas.

d) Cambiar el foco atencional cuando es necesario: en varios deportes el entorno tiene constantes cambios, asimismo las demandas atencionales cambian y los atletas deben ser capaces de realizar estos cambios de manera rápida y eficaz. En cuanto a la atención interna será necesario que el atleta se mantenga siempre atento al momento y no haga caso a pensamientos sobre el pasado o el futuro, ya que esto puede causar errores de ejecución.

En el deporte se habla de la importancia de poder entrenar los diferentes estilos atencionales, para ello se retoma lo planteado por Nideffer (1976) quien indica que la atención tiene dos vertientes, la dirección y la amplitud, y en cuanto a la dirección esta puede ser externa o interna, y dentro de la amplitud se encuentran la amplia o estrecha. Cada deporte o tarea en específico demandan un estilo atencional diferente, por lo que, será necesario que un atleta desarrolle un estilo o varios, según su deporte, posición que juegue o situación.



**Figura 9. Estilos atencionales según Robert Nideffer en 1976 [elaborado por quien presenta esta tesis]**

En primera instancia recomiendan analizar qué estilos atencionales requerirá el atleta según los requerimientos de la modalidad deportiva practicada, cuáles ya tiene desarrollados y cuáles será necesario entrenarlos posteriormente, además de poder entrenar los cambios atencionales que puedan requerir los entrenamientos y competencias. El control de la atención es un proceso clave en el deporte, en primer

lugar, para poder aprender de manera eficaz los movimientos y destrezas físicas requeridas, además de la importancia que tiene esta a nivel táctico, es decir, en la recepción y codificación de la información para la toma de decisiones, esta hará una gran diferencia entre el rendimiento de los atletas y por ende, en los resultados deportivos.

#### **4.1.4 Control de la ansiedad y del estrés**

McGrath (1970, citado en Guillén, 2007) define el estrés es un desequilibrio entre la demanda física y/o psicológica y la capacidad de respuesta, en donde no satisfacer la demanda de manera exitosa tiene consecuencias importantes para la persona. En muchas ocasiones este desequilibrio viene de la percepción del atleta, por lo que, en gran medida es subjetivo.

Por su parte los autores Weinberg y Gould (2010) existen cuatro etapas del proceso de estrés:

- 1) Demanda ambiental (física y psicológica)
- 2) Percepción subjetiva de demanda ambiental (cantidad de “amenaza” física o psicológica percibida)
- 3) Respuesta de estrés (física y psicológica)
  - Activación
  - Angustia estado
  - Tensión muscular
  - Cambios en la atención
- 4) Consecuencias conductuales (rendimiento o resultado)

Landers y Arent (2001, citado en Lima, 2014) indican que es necesario diferenciar los términos estrés y ansiedad, de acuerdo con ellos la ansiedad tiene consecuencias negativas, mientras que el estrés puede ser positivo o negativo. Por su parte Dosil (2002) también realiza una diferenciación entre el estrés positivo (eustress) y el negativo (distress). El eustress sirve al atleta para activarse y poder responder de forma correcta a la situación y el distress es una respuesta descontrolada, inadaptada y negativa, provocando un exceso de activación

alterando así la atención y dificultando movimientos precisos que requiere el deporte.

En el Diccionario Oxford de Medicina y Ciencias del Deporte de Kent (2003) identifica tres tipos de ansiedad: ansiedad cognitiva (pensamientos sobre la situación), ansiedad conductual (el comportamiento que manifiesta la persona) y ansiedad somática (respuestas fisiológicas como aumento de frecuencia cardíaca y la sudoración).

En la misma línea, Díaz-Ocejo y Mora (2012) indican que la ansiedad puede presentarse en tres niveles diferentes; el fisiológico, el conductual y el subjetivo. Así, en el fisiológico se presentan cambios viscerales, somáticos y corticales, en el conductual se incluyen los actos externos directamente observables del organismo y el nivel subjetivo se refiere a la experiencia interna consciente del propio estado emocional o afectivo.

En el deporte existen múltiples factores que pueden provocar estrés, por ejemplo, la toma de decisiones que enfrenta un entrenador a diario, la selección de sus atletas, un árbitro pitando una gran final, un atleta que por primera vez intentará hacer una ejecución de alta complejidad, asistir a una competencia por primera vez, tener una gran multitud en gradas, etcétera.

Por otra parte, algunos estudios indican que los atletas de deporte individual suelen presentar más dosis de ansiedad que los atletas de deportes de equipo, al ser los únicos responsables del rendimiento y resultados deportivo, a la vez de no tener un apoyo en la competencia o momentos complicados (Díaz-Ocejo y Mora, 2012; Valcarce, 2011)

Según Mosconi et al (2007) varios estudios se ha demostrado que el estrés y la ansiedad pueden influir negativamente en el rendimiento, ya que estos afectan tanto a nivel físico (perturbando el control motor fino, calibración de fuerza y velocidad) como psicológico (la toma decisiones rápidas, la percepción, retención de lo aprendido, en la concentración afecta la percepción).

Por lo que, se considera necesario que los atletas aprendan estrategias que les permitan manejar la ansiedad en diferentes escenarios, y así este no perjudique el disfrute y rendimiento de los atletas, además de evite también tener lesiones, ya

que el estrés en el deporte esta correlacionado positivamente con las lesiones, como lo prueban varios estudios entre ellos los realizados por (González, 2005; Olmedilla et al. 2010).

#### **4.1.5 Nivel de activación**

El nivel de activación (NA) es una variable importante para tomar en cuenta en el deporte ya que juega un papel muy importante en el rendimiento óptimo de los atletas, este es también llamado arousal y se define como “una activación general fisiológica y psicológica del organismo, variable a lo largo de un continuo que va desde el sueño profundo hasta la excitación intensa” (Gould y Krane, 1992, pp. 120-121 como se citó en Córdoba et al., 2020).

Esta es una variable subjetiva ya que cada individuo evalúa su propio NA utilizando una escala de 0 a 10 (Buceta 1998), el objetivo que se tiene con el NA en el deporte es que el atleta aprenda a conocerse y encuentre aquel que es llamado el óptimo, que es el nivel energético donde el atleta encuentra su mejor rendimiento según la situación, esto dependerá del deporte y la actividad a realizar.

No es el mismo NA que necesitara un atleta de tiro con arco (que seguramente será bajo) que alguien que practique futbol americano o algún deporte de contacto, también es importante aclarar que la personas que practican un mismo deporte el NA optimo varía en cada atleta, aunque practiquen el mismo deporte y se enfrenten a la misma tarea.

Por ejemplo, en una competencia de Gimnasia artística, en la prueba de viga de equilibrio no se busca estar con el nivel de activación muy alto, pues esto haría que la gimnasta fallara, mientras que en el salto de caballo ocurre lo contrario, pues debe tener un nivel de activación alto para que la ejecución del salto sea lo suficientemente potente.

#### 4.1.6 Comunicación

La comunicación es un proceso por el cual una persona expresa ideas, emociones e información general hacia otro y este puede ser de manera verbal o no verbal. En el caso del deporte sin duda cuando se habla de comunicación se ha trabajado mayoritariamente con el entrenador, ya que gran parte de su trabajo depende de esta habilidad, la utiliza para dirigirse a directivos, padres de familia, otros entrenadores, pero sobre todo hacia los atletas en el proceso de aprendizaje, correcciones e instrucciones durante entrenamientos y competencias. Es la principal habilidad que tiene el entrenador para dirigir a otros hacia los objetivos e informar lo que él espera de los otros para el logro de estos.

El proceso de comunicación se basa en los siguientes puntos: 1) Una persona envía un mensaje a otra, 2) el emisor traduce sus pensamientos en un mensaje, 3) el mensaje se envía por un canal a un receptor y 4) el receptor interpreta el mensaje y responde.

Por su parte Pérez (2011) habla de dos aspectos de la comunicación en el deporte una que tiene que ver con el entrenador y otra con el atleta, en el primer caso indica que es importante para el proceso pedagógico, es decir, para buscar el aprendizaje y perfeccionamiento de las habilidades motoras de sus atletas. En el segundo caso que es la comunicación de los atletas, este le da mayor peso al lenguaje no verbal (lenguaje motriz), sobre todo si hablamos de un deporte de equipo, el autor menciona que los atletas desarrollan su propio lenguaje motriz, un lenguaje único, por medio de miradas, movimientos de cabeza, movimiento facial o mímica, movimiento específico con alguna parte del cuerpo, que tiene un significado específico que sólo podrá ser entendido entre ellos y forma parte importante para la defensa u ofensa en competencia.

En general, lo que se busca es lograr una comunicación efectiva para así lograr una buena relación entre los involucrados, padres de familia, atleta entrenador, dirigentes, etcétera y tener claro que todos buscan un objetivo específico en común y lograr así su mayor rendimiento cada uno en su rol

correspondiente sin invadir otro que no corresponde, y si hubiera algún desacuerdo poderlo comunicar de manera asertiva de la manera y en el momento adecuado.

#### **4.1.7 Cohesión de equipo**

La PD trata de identificar cuáles son las variables psicológicas primordiales para lograr el éxito deportivo y cuando se habla de un deporte de conjunto, ha quedado claro que la cohesión de equipo es una de ellas. En la definición de cohesión de equipo Carron (1982, citado en Sánchez et al. 2012) indica que es “un proceso dinámico que se refleja en la tendencia en un grupo a no separarse y permanecer unido con la finalidad de conseguir sus objetivos instrumentales o para la satisfacción de las necesidades afectivas de sus miembros”.

Es importante diferenciar entre grupo y equipo, no basta con tener un grupo de personas trabajando juntas para definirlo como equipo, es decir, será necesario que este grupo de personas, cada una con sus características trabaje en conjunto y se comprometan a realizar una tarea, donde compartirán responsabilidades y buscaran tener una mayor eficacia individual, para así, lograr una mayor eficacia grupal, es decir, los objetivos individuales tienen que alinearse con los objetivos grupales (Leo et al. 2011)

Los estudios y trabajos sobre cohesión de equipo tienen como objetivo poder desarrollarla y a su vez entender la relación que tiene esta con el rendimiento, como resultado numerosos estudios han demostrado una relación positiva entre cohesión de equipo - rendimiento y rendimiento - cohesión de equipo, entre estos estudios están los realizados por (Palmi 1994 y Villegas; 2019), asimismo en el estudio realizado por Navarro-Patón et al (2016) encontraron una relación positiva entre mayor cohesión de equipo - mejores resultados, es decir, cuanto más alta era la posición en la tabla, mayor puntuación tenían en cohesión grupal.

En una buena cohesión de equipo intervienen distintos factores, cómo los ambientales, personales, el liderazgo, edades, entre otros, los cuales tienen que ser manejados por el psicólogo del deporte para lograr una buena cohesión de equipo.

#### 4.1.8 Liderazgo

El liderazgo sin duda es un factor que está dentro de todo deporte, este rol puede ser fungido por diferentes personas y en diferentes niveles, este rol lo pueden llevar a cabo, por ejemplo, los dirigentes de un club deportivo, un entrenador y/o algún atleta que forme parte del equipo. Torrado (2012) lo define como “un proceso grupal por el cual un individuo ejerce una influencia sobre los demás miembros del grupo, que contribuye al alcance de los objetivos comunes”

Dentro de este tendremos un liderazgo formal o informal, normalmente el primero es asignado y fungido por dirigentes, entrenadores y el capitán del equipo y en el segundo caso esta persona influye en los demás aun si este tiene o no un título formal por parte de los demás. Es importante que un líder oficial (asignado) pueda ganarse un liderazgo nato, es decir, que este tenga influencia en los otros no sólo por el título otorgado, sino, porque los demás respetan y deciden que es una persona que desean seguir y apoyarlo en los objetivos propuestos por este.

Martens (1987, citado en Ferreiro, 2020) estableció cuatro componentes para que un liderazgo sea eficaz, estos cuatro componentes para tener en cuenta son: las cualidades del líder, los estilos de liderazgo, las características de los liderados y los factores de la situación, con esto según el autor el líder llevara a los otros a expresar su máximo potencial y por ende potencializar su rendimiento.

Desde los años treinta el liderazgo fue un tema de interés para algunos investigadores y dentro de estos se encuentra Lewin (1939, citado en Canto, 2005) quien dio una de las primeras clasificaciones sobre el estilo de liderazgo y que hasta hoy en día se sigue utilizando, este propuso tres tipos de líderes:

1. Autoritario: la comunicación es unidireccional del líder a los subordinados, él es el único que toma las decisiones sin tener que justificarlas y sus métodos de evaluación no son conocidos por nadie.
2. Democrático: toma en cuenta la opinión de sus seguidores para la toma de decisiones, los criterios de evaluación son explícitos y claros, dicta los objetivos a seguir, pero es abierto a sugerencias para establecer el camino a seguir, además de ser objetivo a la hora de adular como a la hora de criticar.

3. Laissez Fair o Dejar hacer: líder tiene un papel pasivo, sede el poder al grupo y se limita a aportar los medios necesarios, no da ningún tipo de retroalimentación y el grupo el libre de tomar cualquier decisión, no tiene ni da a con conocer algún objetivo a seguir.

Lewin demostró que el tipo de liderazgo con mayor efectividad era el democrático, seguido por el autoritario y por último el Laissez Fair.

Por otro parte se encuentra el modelo realizado por Burns (1978, citado en Zuñiga, J. 2018) quien estableció dos categorías:

1. Liderazgo transformacional o carismático: el que el líder es capaz de transformar las necesidades de los seguidores de individuales a colectivas,
2. Sus seguidores se identifican con el líder, lo admiran y lo respetan. Estos lideres se guían por lo valores e ideales como la libertad, la paz y la justicia
3. Liderazgo transaccional: está basado en el uso de recompensas o castigos por parte del líder, el líder recompensa actos que van dirigidos al cumplimiento de los objetivos y, por otro lado, realiza acciones correctivas ante los errores.

El liderazgo es sin duda es de las habilidades más importantes que debe tener un entrenador, el estilo que tenga para dirigir determinará en gran medida la satisfacción y los resultados sus atletas. Actualmente los entrenadores son más conscientes de la importancia que tiene su rol en el deporte, y como estos pueden influir en la vida del atleta, desde el más pequeño hasta el atleta de alto rendimiento, en los más pequeños estos influyen en la elección de un deporte, así como en el disfrute, los valores y la formación de un hábito de la actividad física, en jóvenes y adultos de igual manera influyen en el disfrute, hábitos, alejarlos de conductas disruptivas y lograr sacar su máximo potencial deportivo.

#### **4.2. Técnicas o estrategias de intervención en deporte**

Ya que se han identificado las habilidades psicológicas que se necesitan en el deporte el siguiente paso es conocer el medio por el cual, el atleta, entrenador, árbitro/juez entre otros, adquirirán estas habilidades, es decir, que estrategias o

técnicas de la psicología se pueden aplicar con este fin, a este proceso de aplicación y adquisición se le conoce usualmente en el deporte como entrenamiento psicológico o entrenamiento mental.

Para Orlick (2004) el entrenamiento psicológico es enseñar al atleta a encontrar el estado mental óptimo, para el aprendizaje y la ejecución de las destrezas deportivas que le permitan incrementar su rendimiento. Por su parte Chen y Singer (1992, citado en Godoy-Izquierdo et al., 2009) indican que el entrenamiento psicológico se basa en dotar al atleta de un conjunto de herramientas, que le permitan manejar sus recursos psicológicos de forma autónoma y adaptada, según a las demandas de su deporte y de esta manera tener una ejecución plena, ya sea en entrenamiento o competencia.

Por otro lado, Godoy-Izquierdo et al. (2009) recalca que es que el principal objetivo del entrenamiento psicológico en el deporte, sobre todo hablando de deporte infantil-juvenil, es aumentar el bienestar y la salud del deportista, así como su satisfacción y disfrute con la práctica, y que cualquier entrenamiento mental no debería perder de vista esta filosofía.

Son muchas las técnicas de la psicología que han sido aplicadas y adaptadas en la PD, sin embargo, se hablarán de las que con mayor frecuencia suelen aplicarse en esta área desde una perspectiva cognitivo conductual, entre estas se encuentran el establecimiento de objetivos, la reestructuración cognitiva, el autohabla, registros, entre otras, todas ellas con el fin de dotar a la persona de habilidades psicológicas que demanda el deporte y según el rol que funjan en este.

#### **4.2.1. Establecimiento de objetivos**

Dentro de la labor del psicólogo del deporte, el trabajo sobre el planteamiento de objetivos juega una labor importante, pues los objetivos son los que direccionan el trabajo a realizar en todo el macrociclo deportivo, desde lo físico, técnico, táctico hasta psicológico. El nivel motivación, adherencia al entrenamiento y resultados que se obtenga de un programa deportivo, dependerá en gran medida de los objetivos planteados y la gestión de estos.

El establecimiento de objetivos dependerá del tipo de deporte en el que se está realizando la intervención, por ejemplo, Buceta (1998) considera que en el deporte profesional y semiprofesional los objetivos se dirigen hacia el bienestar psicológico de los atletas, y a su vez, a la mejora del rendimiento, ya que, en el deporte profesional se busca la mejora continua de resultados. Caso diferente del deporte infantil y juvenil donde el objetivo prioritario sería el disfrute, aprendizaje y adquisición de habilidades motrices, dejando en segundo plano los resultados deportivos.

Por otra parte, Gutiérrez, et al., (2010) mencionan, de acuerdo con los resultados de su investigación que los objetivos del deporte juvenil, de acuerdo con la percepción de agentes externos se engloban en los siguientes apartados:

- Autorrealización y progreso
- Cooperación y juego limpio
- Poder y deseo de triunfo
- Compañerismo y comprensión
- Diversión en el juego

En el establecimiento de objetivos sistematizado existen distintos tipos de objetivos y cada uno cumple ciertas características, es decir, el establecimiento de objetivos no se realiza al azar, siempre debe tener una justificación, se plantea que para establecer correctamente los objetivos habrá que tener claro dos aspectos, uno es lo que se quiere lograr y dos cómo eso se va a lograr, esto lleva a la clasificación de objetivos que realiza García-Allen (2015) quien divide los objetivos en dos tipos:

1. Objetivos de resultado: que se quiere lograr, por ejemplo, ganar un torneo, subir al pódium, conseguir más puntos, mejorar técnica de bloqueo, mejorar mi revés, etcétera.
2. Objetivos de realización: conductas individuales y/o grupales a realizar para conseguir los objetivos de resultado, sería poner objetivos más a corto plazo y de menos dificultad para llegar poco a poco al objetivo mayor, por ejemplo, trabajar fuerza en brazos, aprender la técnica correcta de bloqueo, dominar los pases, mejorar la postura de pies en el saque, etcétera.

Para continuar con el establecimiento sistematizado y correcto de los objetivos García y Pérez (1988), afirman que los objetivos o metas, como ellos los mencionan, deben contener las siguientes características:

- Los objetivos deben ser difíciles pero realistas, es decir, deben ser un reto hacia el atleta, basado en las capacidades y aspiraciones.
- Los objetivos deben ser claros y medibles, estos no deben prestarse a interpretación, tienen que ser claros para todos los involucrados para el cumplimiento de ellos, además de establecer un sistema de evaluación objetivo para medir la aproximación o cumplimiento del objetivo final.
- Cada objetivo debe marcar una temporalidad, ya sea planteado a corto, mediano o largo plazo, deberá establecerse una fecha determinada, ya que si no se corre el riesgo de no cumplirse al aplazar la acción para lograrlo.
- Debe existir retroalimentación sobre el cumplimiento o no, de cada objetivo.
- Las metas u objetivos deben vincularse con algún tipo de recompensa.

Siguiendo estos puntos, se podrían establecer objetivos adecuados para los atletas, es por esto por lo que en muchas ocasiones el psicólogo del deporte interviene en la planeación de objetivos, pues en la mayoría de los casos los objetivos propuestos por atletas, entrenadores y/o directiva, no contemplan con todos los puntos necesarios para un buen planteamiento y así propiciar su cumplimiento.

El plantear de buena manera los objetivos repercutirá no sólo en la dirección de los resultados, sino va más allá, repercutirá también sobre las variables psicológicas como, la motivación, atención, autoconfianza, cohesión de equipo, entre otras. De aquí la importancia de comenzar con esta estrategia en una intervención psicológica.

#### **4.2.2. Reestructuración cognitiva**

La reestructuración cognitiva es una técnica del área de la psicología cognitivo conductual y que gracias a su eficacia se puede aplicar en el deporte. Esta técnica surge gracias a la innovación de técnicas enfocadas a la modificación de la conducta

alrededor de los años cincuenta. De acuerdo con Froján y Calero (2011), la principal característica de las modificaciones conductuales es que les brinda total atención a los procesos cognitivos en el desarrollo, mantenimiento y modificación de la conducta.

Siguiendo a Sánchez, et al., (1999) la reestructuración cognitiva es una técnica que busca identificar y modificar cogniciones (pensamientos) desadaptativas de forma individual, resaltando el impacto perjudicial que pudiera existir sobre las conductas y emociones.

Existen distintas técnicas de reestructuración cognitiva (RC), una de ellas es la terapia racional emotiva de Ellis (1980, citado en Gómez, 2002), basada en el cambio de ideas irracionales por ideas más adaptadas a la realidad, su modelo A-B-C indica que la interpretación que realizamos sobre un acontecimiento, provoca nuestra visión de las cosas, el modelo propone lo siguiente, A) acontecimiento de las cosas, B) creencia acerca de "A" interpretación, C) consecuencia emocionales y conductuales (rendimiento deportivo). cambiando "B", mejoraríamos "C". Se propone 3 fases para llevar a cabo la reestructuración cognitiva:

- Fase 1: identificación de ideas irracionales, por medio de entrevistas, autorregistros, pedirle identificar y enlistar las ideas que presenta, por ejemplo, en entrenamientos, antes una competencia importante o durante esta, de ese listado identificar cuáles son las ideas irracionales.
- Fase 2. Cuestionamiento y discusión sobre esas ideas irracionales, una vez que el deportista acepta como irracional algunos de sus pensamientos, se continua con crear un nuevo sistema de creencias basado en expectativas de autoeficacia, para esto puede ayudar técnicas como el modelado, afirmaciones de autoeficacia, reforzamiento verbal, evaluar propios avances, entre otros.
- Fase 3. Fortalecimiento del hábito, dar seguimiento a la intervención y seguir reforzando las técnicas utilizadas hasta que el atleta realice las técnicas de manera automática y pueda gestionar por sí mismo las ideas irracionales.

En la intervención de la PD se puede encontrar varios estudios que muestran la efectividad de esta técnica en atletas de diferentes deportes y niveles competitivos, por ejemplo, en el estudio realizado por (Olmedilla et al., 2018) realizado en 48 jugadoras de fútbol de segunda división donde se aplicaron entre otras técnicas la RC, encontrando diferencias significativas entre el pre-post del test Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD) antes y después de la intervención.

Asimismo, el estudio realizado por Zamora et al. (2017) con un luchador de la selección española de lucha grecorromana, a quien se le aplicó visualización, parada de pensamiento y la RC, obtuvieron resultados significativos después de la intervención, al igual la investigación realizada por Gordon (2006) indica aportes favorables de la RC aplicada en deportistas lesionados.

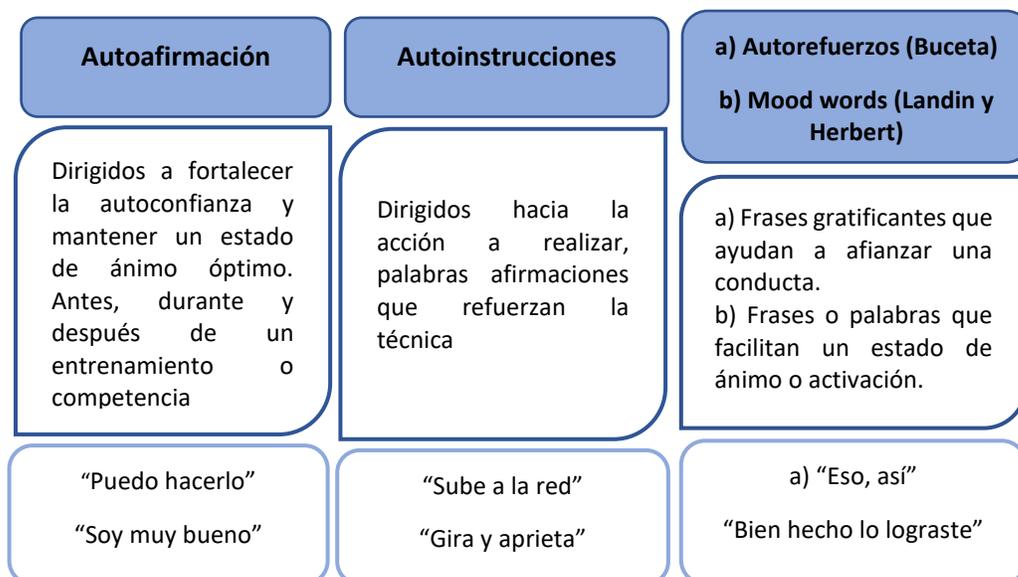
#### **4.2.3. Autohabla**

El autohabla es algo natural del ser humano y que está presente en todas las áreas de nuestra vida, sin embargo, esta acción natural se puede racionalizar y entrenar para usarla a nuestro favor, para definir el autohabla Latinjak et al. (2018), indican que son declaraciones o verbalizaciones con elementos interpretativos asociados a su contenido, audible o silenciosamente dirigidas a uno mismo. De igual forma, los autores dividen el autohabla entre:

- 1) autohabla automático: es espontáneo y no controlado, relacionado con el pensamiento reactivo y preconsciente.
- 2) autohabla estratégico: es operativo, reflexivo y dirigido a cumplir un objetivo, originado durante una intervención psicológica, se diseñan y entrenan palabras clave con el objetivo de mejorar el rendimiento durante la práctica deportiva.

En el autohabla se distinguen dos vertientes contrapuestas, una se describe como un autohabla facilitador (racional, positivo, flexible) que aumenta el rendimiento y un autohabla debilitador (irracional, negativo, rígido), cuando lo disminuye Theodorakis, et al (2012 citado en Latinjak et al., 2018).

A su vez, el autohabla puede distinguirse en tres categorías según el objetivo que tenga el uso de esta (Buceta 1998; Landin y Herbert, 1999, citado en Cox 2011)



**Figura 10. Categorías, objetivos y ejemplos de los tipos de autohabla [elaborado por quien presenta esta tesis]**

La estrategia de autohabla busca como objetivo final estimular pensamientos y emociones que conduzcan al atleta fortalecer la creencia de manera objetiva, sobre ser lo suficientemente competente y capaz de realizar las tareas necesarias en un entrenamiento y competencia, además, de ayudar a mantener el esfuerzo y tener perseverancia en momentos de alta exigencia que suele tener el deporte al momento de desarrollar una nueva habilidad o en una competencia cerrada, diversas investigaciones han demostrado la efectividad de esta técnica para la mejora de la atención, autoconfianza y eficacia deportiva como son los realizados por (Latinjak et al., 2009; Sánchez, 2021 y Cascales, 2016)

Todas estas técnicas, deben entrenarse de igual forma que se haría con los requerimientos de cada deporte, y para que los resultados puedan realizarse de forma cuantitativa, con el objetivo de que sea más tangible para él o las atletas, es fundamental apoyarse de autorregistros

#### **4.2.4. Autorregistros**

Muchas de las técnicas que se han mencionado buscan tener la mayor objetividad posible, sin embargo, al trabajar con pensamientos y emociones la subjetividad juega un papel muy importante al recabar información y trabajar con esta, es por ello, que los autorregistros buscan cubrir esta parte esencial (Muñoz et al., 2008)

Los autorregistros pueden tener dos funciones, por un lado, se utilizan para la evaluación del estado psicológico subjetivo, y por otro miden el avance que existe o no, de acuerdo con la planeación realizada, para que estos registros sean útiles, deben contener mínimamente, fecha, horario, tipo de entrenamiento, objetivo psicológico, valoración del cumplimiento del objetivo por parte del atleta y comentarios.

Si bien existe una línea general sobre la información que debe tener un autorregistro, será necesario que el psicólogo del deporte enriquezca este contemplando las demandas específicas a evaluar, para esto habrá que tomar en cuenta que las cogniciones, conductas y situaciones de las personas son muy variadas y así de variados podrían ser los autorregistros, sino se realizan de esta forma se podría correr el riesgo de no recabar los datos pertinentes para la correcta evaluación y posterior intervención.

De acuerdo con Dosil (2002) los autorregistros ayudan para seguir con el entrenamiento deportivo, fuera del entrenamiento deportivo, es decir, se entrena al atleta a que pueda llevar un control de una actividad específica incluso fuera del lugar físico en el que se realiza el entrenamiento. Además, se pueden comparar registros en los momentos que el psicólogo crea adecuado

#### **4.2.5. Relajación**

Diferentes circunstancias que rodean al deporte pueden generar estados de ansiedad y estrés en los individuos, teniendo efectos negativos tanto en lo físico como en lo psíquico, afectando así, el disfrute y el rendimiento deportivo de los

atletas, es por lo que, por medio de las técnicas de relajación se busca contrarrestar estos efectos negativos.

Las técnicas de relajación en el deporte tienen una larga historia, desde los años cuarenta se pueden encontrar evidencias de su uso en esta área, desde entonces hasta a la actualidad su uso ha demostrado grandes beneficios para los atletas, tanto para su bienestar físico, como para la mejora del rendimiento deportivo.

Según Díaz-Ocejo y Mora (2012) las técnicas de relajación se pueden dividir en dos categorías, una donde el proceso de relajación está enfocado a aspectos corporales que van de “músculo a mente” (técnica de Jacobson, control de la respiración) y, por otro lado, el en el que intervienen aspectos cognitivos o mental que son las técnicas de “mente a músculo” (meditación, entrenamiento autógeno de Schultz).

La técnica de relajación progresiva de Jacobson (1938 citado en Díaz, 2006) se basa en tener sensaciones opuestas de exceso de tensión y ausencia de esta en los músculos, se instruye a las personas en tensar y destensar de forma progresiva y alternativamente grupos musculares, con el objetivo de que la persona pueda ser consciente sobre las diferencias en sus sensaciones corporales y aprenda a identificar tensión y relajación, y entonces pueda gestionar estas sensaciones a voluntad.

Los beneficios de la relajación progresiva de Jacobson han sido extensos como, por ejemplo, en tratamiento de la tensión muscular, ansiedad, insomnio, depresión, fatiga, el colon irritable, el dolor de cuello y espalda, la hipertensión, las fobias moderadas y el tartamudeo (Fernández, 2019). Además, gracias al control muscular que pretende obtener esta técnica atletas de deportes como gimnasia rítmica, artística, natación sincronizada o clavados, pueden verse especialmente beneficiados, ya que requieren una alta sensibilidad corporal para un aprendizaje y ejecución exitosa (Díaz, 2006).

Por otra parte, se tiene el control de la respiración, la respiración es un proceso natural e inconsciente, sin embargo, en ocasiones se puede presentar hábitos de respiración inadecuados que llevan a una oxigenación deficiente

perjudicando el funcionamiento del organismo, desde funciones cognitivas, hasta corporales y las técnicas del control de respiración buscan precisamente atacar esta problemática.

Una causa común de una respiración inadecuada es la ansiedad, ya que uno de sus efectos es presentar una respiración rápida y superficial Labrador y Crespo (1994, citado en Díaz 2006), la ansiedad en el deporte como ya se sabe se puede presentar por múltiples factores, tener que ejecutar un movimiento complicado, un entrenador muy estricto, una competencia, etcétera, si el atleta al presenta una respiración superficial impedirá una oxigenación adecuada hacia los tejidos, afectando el funcionamiento óptimo de los músculos (primordiales en el deporte) y funciones cognitivas, como la atención y toma de decisiones.

Una respiración adecuada, sería aquella que ayude al atleta a tener su óptimo rendimiento, esta respiración en muchas ocasiones será serena, profunda y rítmica. El inhalar y exhalar lento ayudará al atleta a calmarse y contrarrestar la ansiedad, aunque cuando este necesite un nivel de activación elevado, este será capaz de manera voluntaria acelerar su respiración hasta lograr el nivel de activación deseado.

Con una adecuada práctica, la respiración es uno de los sistemas fisiológicos más fáciles de controlar (Lima, 2014), la respiración llega directamente al sistema autónomo, por lo que, aumenta el potencial de éxito de esta estrategia según Lichstein (1988, citado en Mosconi et al., 2007). Con esta técnica se puede obtener una relajación profunda o momentánea (requiere poco tiempo y no relaja a profundidad) según las circunstancias y necesidades del atleta, por ejemplo, una relajación profunda se puede utilizar para conciliar el sueño una noche antes de la competencia y una relajación momentánea, cuando un futbolista se está preparando para tirar un penal, gracias a esto y al poco tiempo que requiere su ejecución es una de las técnicas más usadas y efectivas.

Existen diferentes tipos de respiración, de acuerdo con Lorente (2005, citado en Díaz, 2006) se pueden clasificar según las circunstancias en que suelen aparecer y a la parte anatómica donde se produce:

- Respiración clavicular: Se respira con el tercio superior de los pulmones (que es muy pequeño y acumula poco aire) puede presentarse en un sobresalto o en una mujer embarazada por cuestiones morfológicas.
- Respiración torácica: La respiración que realizamos en general, siempre y cuando no haya sido la persona entrenada en respiración y relajación. Se mueve únicamente el tórax.
- Costo-diafragmática o abdominal. La que permite un óptimo aprovechamiento del aire que entra en los pulmones. El diafragma es el responsable del movimiento que facilita el trabajo de intercambio de gases que se produce en los pulmones. Es la que se debe de aprender en las técnicas de relajación, según Dosil (2004, p. 379) “el hecho de que el deportista pase de una respiración torácica a diafragmática puede ser suficiente para que se relaje, se recupere y se encuentre mejor”.

Por otro lado, se tienen las técnicas de “mente a músculo” y una de estas es la relajación autógena, el neurólogo J.H. Schultz consideraba al ser humano como una unidad funcional, es decir, que cuerpo y mente están unidas, la relajación está basada en la percepción de una serie de sensaciones que permiten influir en les resto del organismo, este proceso tiene su origen en la hipnosis clínica (Díaz, 2006)

El proceso de la relajación autógena consiste en realizar ejercicios para percibir sensaciones de peso, calor y frescor en diferentes segmentos del cuerpo, así como, tomar conciencia del ritmo cardíaco y respiratorio, provocando en el organismo sensaciones de bienestar, con ello se regulará automáticamente la frecuencia cardíaca (Garrido y Videra, 2011). Sin embargo, el aprendizaje de esta técnica lleva bastante tiempo, por esto mismo no es una técnica muy utilizada en el deporte como lo es la de Jacobson o el control de respiración, pero sigue siendo una opción más para los atletas.

Por otra parte, existen estudios que indican que ciertas técnicas de relajación no sólo ayudan a gestionar la ansiedad, sino que pueden ayudar a ejecutar un gesto motor de mejor manera, por ejemplo, en tenis al respirar profundo se puede tomar la postura adecuada de saque y al inspirar se aprovecha la tensión de la pared

abdominal favoreciendo el gesto motor del saque, además de ayudar a darle más fuerza al toque de la bola, en deportes de contacto como taekwondo, kung fu se ha demostrado que el grito (espiración) ayuda a la fuerza de un golpe o en salto con patada (Cordero y Zamora, 2010), en deportes de precisión como tiro con arco, se ha demostrado que contener la respiración al realizar el disparo ayuda a mantener la fuerza necesaria para tensar el arco (Jodrá, 2002).

Como se puede observar cada una de estas técnicas de relajación tiene sus características y particularidades, todo esto ayudará elegir la técnica correcta a utilizar según el deporte, características del atleta y circunstancias. El psicólogo del deporte será el responsable de entrenar al atleta tanto en el uso de la técnica, como en enseñarle a identificar cual es la correcta según la circunstancia en la que se encuentra Fernández (2019). Por ejemplo, una relajación profunda como lo es la de Jacobson tal vez no sea la más adecuada a utilizar minutos antes de una competencia, ya que relajara los músculos y estos necesitan estar activados para la competencia y entonces tal vez la respiración una técnica más adecuada.

Por su parte, Buceta (1998) indica que habrá que tomar en cuenta ciertos puntos para poder definir cuál es la técnica correcta de relajación a utilizar y estos son:

- La forma en la que debe usarse la relajación: lugar, posición corporal, espacio, proceso.
- Grado de intensidad o profundidad: profunda o momentánea.
- Grado de dependencia del psicólogo: si el atleta es capaz de realizar por sí mismo o aún necesita ayuda del psicólogo y en qué grado.
- El tipo de entrenamiento a realizar: tomar en cuenta si sólo se hará entrenamiento en relajación, cuál o si esta es apoyo para entrenar otra técnica psicológica.

Por otro lado, existen varios autores distinguen diferentes objetivos y beneficios que se obtienen al realizar las técnicas de relajación en el deporte y dentro de estos se pueden encontrar los siguientes (Davis et al., 2002; Díaz-Ocejo y Mora, 2012 y Fernández, 2019):

- Proceso para contrarresta la ansiedad y sus efectos psicofisiológicos.
- Gestionar nivel de activación, regular este hasta lograr el nivel deseado.
- Facilita y acelera la recuperación física y mental tras periodos de entrenamiento o competición de alta demanda (causantes de fatiga), o tras una lesión o enfermedad.
- Liberación de las tensiones y contracturas musculares.
- Reducción de irritabilidad
- Al relajar los músculos que rodean los vasos sanguíneos, se permite la dilatación de estos y se consigue un mejor flujo sanguíneo a todo el cuerpo.
- Mejora del funcionamiento del aparato respiratorio, favoreciendo una mejor oxigenación a todo el organismo.
- Al relajar la musculatura digestiva (estómago, intestinos y esfínteres) se proporciona una sedación natural que se opone a disfunciones y espasmos (diarrea, estreñimiento), al tiempo que mejora la digestión.
- Ayuda a conciliar el sueño (sobre todo en atletas que presenten ansiedad una noche antes de competencia)
- Una técnica de relajación momentánea ayudará a renfocar la atención al estímulo de interés en entrenamiento o competencia.
- Facilita el control muscular (ayuda a identificar zonas y niveles de tensión muscular) contribuyendo en el aprendizaje de destrezas técnicas, de esta manera usará los músculos y tensión adecuada en cada gesto motor en competencia.
- Evitar lesiones por contracción muscular excesiva.
- La relajación ayuda a afrontar el dolor que puede genera un entrenamiento, competencia, una lesión o un proceso de rehabilitación
- Apoyo en gesto motor, es decir, el gesto de inhalar o exhalar ayuda a tener una mejor ejecución motora, puede ayudar a la resistencia, amplitud de movimiento (postura), velocidad y fuerza.

#### 4.2.6. Imaginería/visualización

Todos los seres humanos tenemos la capacidad de imaginar, es algo que hacemos cotidianamente, sin embargo, al igual que el autohabla se intenta sistematizar y desarrollar para beneficiarse de esta capacidad nata. Buceta (1998) define la visualización como una habilidad psicológica que consiste en reproducir mentalmente una experiencia en ausencia de estímulos externos, es decir, el atleta debe estar entrenado para poder reproducir mentalmente una actividad específica de la forma más similar posible, a la que realiza en entrenamiento o competencia.

La visualización en la PD tiene una larga historia, fue una de las primeras técnicas a utilizar y una de las preferidas en los años setenta, se podría decir, que hasta hubo un uso excesivo y siendo casi una herramienta exclusiva para atacar ciertos aspectos, por lo que, hay basta bibliografía sobre esta técnica en la PD y, por lo tanto, mucha información sobre sus beneficios en esta área. Es importante aclarar que tal fue el uso que, existen una gama amplia de términos para esta técnica como, imaginería, entrenamiento mental, práctica visualizada, ensayo cognitivo, entrenamiento visomotor entre otros, además de los términos en inglés (Mora y Díaz, 2007)

Por su parte, Palmi (1987; citado en González, 2015) enlista varios aspectos en los cuales podría ayudar el uso de esta técnica en el deporte, por ejemplo, puede ayudar disminuir el tiempo de aprendizaje de algunos gestos motores, facilitar la precisión de ciertos movimientos físicos, disminución del trabajo en entrenamientos intensivos, puede ayudar al entrenamiento mental y a la recuperación de atletas lesionados, corregir gestos técnicos, mejorar la concentración y confianza de los atletas, técnica complementaria al entrenamiento en campo.

Esto se refuerza con los resultados del estudio de Jowdy y Harris (1990, citado en Herrero y García, 2003) en dónde se muestra que las respuestas musculares incrementan significativamente durante la visualización.

Por otra parte, McKenzie y Howe (1997, citado en Herrero y García 2003) afirman que la visualización tiene más alcance en los atletas que tienen experiencia previa en la actividad a realizar, así como aquellos que creen en la capacidad de la

visualización, es decir, en los atletas que consideran que la visualización puede ser efectiva, y, por último, también tiene un mayor alcance esta técnica con atletas que tienen experiencia previa con la visualización.

En el uso de esta técnica se pueden percibir desde imágenes, olores, sensaciones y sabores, involucrando los cinco sentidos, en ocasiones se habla de un sexto que sería la percepción, a la vez en la visualización se distinguen dos tipos según lo dicho por Santi y Pietrantonio (2013):

- Externa: el atleta se visualiza a sí mismo realizando alguna actividad desde una perspectiva externa, es decir, como si fuera un observador o fuera una grabación.
- Interna: el atleta visualiza lo que ve desde sus propios ojos al realizar la actividad, experimenta las sensaciones de igual manera a como lo hace en una situación real.

La visualización, al igual que el resto de las técnicas y/o estrategias revisadas, debe mantener un entrenamiento para obtener los resultados deseados, al entrenar esta técnica se espera que el atleta logre cumplir ciertos aspectos como: tener imágenes más claras y definidas, manipular y controlar las imágenes a voluntad (evitando imaginar fallos de ejecución), mayor viveza de la acción motora, identificar emociones y sensaciones que presenta al imaginar, y hacer uso de todos los sentidos que utilizaría en una situación real, al cumplirse todos estos puntos se diría que logro una visualización efectiva (Rodríguez y Galán, 2007).

Las investigaciones sobre visualización han demostrado su eficacia en múltiples aspectos, aprendizaje motor, mejora técnica y táctica, mejora de la autoconfianza, mejora de la concentración, control emocional, ayuda en el proceso de rehabilitación, mejor retorno a la actividad deportiva después de una lesión, entre otros, es por ello, que esta técnica se ha utilizado con frecuencia en la PD gracias a su amplia funcionalidad, sin embargo, se recomienda usarla en conjunto con otras técnicas.

El uso de estas técnicas o estrategias han demostrado sus beneficios, y en muchas investigaciones se podrá encontrar que al adquirir o dotar al atleta de alguna habilidad psicológica, se recomienda utilizar no sólo una estrategia, sino el

uso de dos o más en conjunto para lograr el objetivo, ya sea porque ambas técnicas ayuden a un mismo objetivo o una de ellas ayude a la aplicación de la segunda técnica, como lo es en el caso de la visualización, que en primera instancia recomiendan realizar una previa relajación, para posteriormente facilitar el proceso de la visualización.

Asimismo, la técnica de relajación se puede utilizar en conjunto con el autohabla, el autohabla con la reestructuración cognitiva, los autorregistros con el establecimiento de objetivos y así como estas relaciones, se pueden nombrar otras más. Por lo que, es muy poco común encontrar alguna intervención psicológica en el deporte donde sólo se haya utilizado una sola técnica, sin embargo, la aplicación de cualquiera de estas deberá estar justificada y sustentada con base en el conocimiento, nunca de manera azarosa.

## 5. METODOLOGÍA

La PD ha tenido un crecimiento constante desde su etapa de consolidación, descubriendo sus aportes a diferentes áreas del deporte y diferentes situaciones que enfrenta día a día el practicante de una actividad física o deportiva, sin embargo, aún hay un largo camino por recorrer y seguir dando pasos firmes para su crecimiento y reconocimiento, sobre todo en Latinoamérica y en específico en México, para que las asociaciones deportivas, directivos, entrenadores, padres de familia y deportistas, busquen obtener una ayuda profesionalizada.

Existe una demanda por parte de estos para mejorar la parte mental, es más en ocasiones he escuchado a los comentaristas deportivos hablar sobre fortaleza mental y la importancia de poder tener control de las emociones, buena autoconfianza, cohesión de equipo, entre otros temas; pero es claro que no todos tienen el conocimiento de que existen un profesional que pueda cubrir estas demandas, no saben de la existencia de los psicólogos del deporte, los cuales cuenta con las herramientas y habilidades necesarias para trabajar de manera adecuada, profesionalizada y con ética las necesidades, ya que, en muchas ocasiones, se conoce por medios de comunicación que estos buscan trabajar esta área por miedo de los servicio de Coaching (que no necesariamente y en la mayoría de las ocasiones cuentan con alguna preparación en psicología), chamanes, entre otros llamados “vendedores de humo”.

En algunas ocasiones algunos deportistas profesionales y de alto rendimiento a nivel internacional, han expresado en algunas entrevistas que han trabajado con algún psicólogo del deporte y sobre los beneficios y cambios positivos que obtuvieron al trabajar con este, sin embargo, aún son pocos los que hablan del tema como parte de su preparación y y en ocasiones se percibe como si fuera un trabajo exclusivo para profesionales y alto rendimiento, sin embargo, no es así los beneficios de la psicología del deporte se hacen extensos a todos los tipos de deporte y actividad física. Pero para ello es necesario que las personas a cargo de los clubs deportivos, equipos, deportistas y demás personas a cargo del deporte conozcan esta área y los beneficios que les traería trabajar de manera profesional la parte mental.

Se llevó a cabo un estudio de caso único de campo cualitativo, ya que fue realizado en un escenario natural, interviniendo desde una perspectiva cognitivo conductual, haciendo uso de sus modelos y estrategias como son, la terapia racional emotiva de Beck, autohabla, autorregistros, visualización, entre otros.

Se eligió un estudio cualitativo ya que por medio de este método se pueden obtener datos descriptivos y detallados de las situaciones, eventos, cogniciones, conductas, entre otras manifestaciones presentadas por el participante.

De acuerdo con la literatura un estudio de caso único tiene como finalidad profundizar en el estudio de un fenómeno específico, del cual se obtendrá información que permita dar un panorama real del objeto o situación que se está investigando, ya que se investiga en un contexto natural.

Existen tres razones por las que este modelo de investigación es viable: el investigador estudia el fenómeno en estado natural, el estudio permite responder al cómo y por qué, para comprender la naturaleza y complejidad de los procesos y, por último, se considera una manera apropiada para investigar un tema que tiene pocos o ningún estudio previo (Jiménez, 2012).

Por su parte Barratt et al., (2011, citado en Jiménez 2012), manifiestan que el estudio de caso tiene como finalidad enfocarse en investigar un fenómeno determinado para ampliar, desarrollar y construir la teoría, porque la teoría existente es escasa, y de esta teoría ya existente probarla para así poder confirmarla o rechazarla.

#### Objetivos:

##### General

Reportar el caso de un deportista que desarrolle habilidades y herramientas psicológicas, por medio de técnicas cognitivo-conductual, que le permitan hacer frente a los retos psicológicos de su deporte.

##### Objetivos específicos

- Identificar los retos emocionales que presenta la práctica deportiva y las posibles habilidades psicológicas necesarias para hacerles frente.

- Identificar herramientas eficaces de intervención psicológica en el área deportiva
- Describir la metodología de la psicología cognitivo-conductual aplicada al deporte.

### **5.1. Justificación metodológica**

Es evidente la diferencia de literatura que existe sobre la PD en Norte América y Europa sobre Latinoamérica, más en específico en México, por lo que, es importante que los futuros psicólogos del deporte lo tomen en cuenta y se den a la tarea de nutrir este aspecto. Generar más sustento teórico y empírico, para así crear una mayor credibilidad y poder difundir los beneficios que se obtienen al trabajar de manera profesional la parte mental de los practicantes de una actividad física o deportiva.

### **5.2. Método**

#### **5.2.1. Participante**

En este estudio participó una persona de sexo masculino de 30 años (edad cronológica), practicante de Taekwondo desde hace 18 años (edad deportiva), perteneciente al equipo selectivo del Instituto Politécnico Nacional (IPN). El grado de estudio del participante es licenciatura en Relaciones Comerciales y actualmente trabaja tiempo completo y en las tardes práctica Taekwondo a nivel competitivo.

#### **5.2.2. Escenario**

La intervención se llevó a cabo en las instalaciones del IPN, en el Casco de Santo Tomas, dentro de un cubículo designado al entrenador aproximadamente de 4m x 4m, con una puerta de madera y una ventilación e iluminación adecuadas, en cuanto al mobiliario se entraban 3 sillas y un pequeño escritorio

### 5.2.3. Instrumentos

Autorregistros

Matriz de decisiones

### 5.2.4. Procedimiento

La elección del atleta se llevó a cabo por parte del entrenador, ya que indicó es quién podría verse beneficiado por la intervención y a su punto de vista lo necesitaba, comenta que el apoyo que necesita su atleta para competir en un torneo cercano puede ser psicológico, ya que él entrena muy bien, no falta a los entrenamientos y tiene buen rendimiento en los combates de entrenamiento, él lo considera bueno en lo técnico, táctico y físico, pero cada vez que hay un torneo el atleta se lesiona a pocos días de la competición y esto ha sucedido durante 1 año y medio, el entrenador señala que esto empezó a suceder después de una serie de lesiones que sufrió el atleta fuera y dentro de la práctica deportiva, cree que gracias a las lesiones anteriores puede tener miedo a competir y volverse a lesionar.

Así mismo, una vez elegido por el entrenador se habló con el atleta sobre los objetivos y se le preguntó si estaría de acuerdo con participar en este estudio, indicando que estaba dispuesto a hacerlo, el atleta comenta que cuando esta en entrenamientos se siente muy bien y confía en sus habilidades, pero que le cuesta gestionar sus emociones durante combates de entrenamientos, indica que si recibe golpes fuertes y que le duelan, pierde la concentración y por ende, pierde la parte técnica y táctica, pelea sin ninguna estrategia definida, sólo pelea con el “impulso del coraje”, indica podría ayudarle a controlar esta emoción para pelear de manera inteligente.

Se acordó tener una sesión por semana, con una duración de 30-45 minutos aproximadamente antes de su entrenamiento, teniendo un total de 22 sesiones.

La intervención se dividió en cuatro etapas donde en la primera se centra en la presentación e información general sobre la psicología del deporte, ya que, tanto el atleta como el entrenador desconocían esta área de la psicología, la segunda

etapa está conformada por la evaluación y recolección de información por medio de métodos cualitativos, la tercera etapa es la intervención según los datos obtenidos en la etapa anterior. Sin embargo, durante la intervención se presentó una lesión significativa por lo que, partir de esta se agregó una cuarta etapa, los objetivos de la intervención cambiaron directo un nuevo panorama que era la lesión e intervención quirúrgica, realizando una nueva evaluación sobre el impacto psicológico de esta y la preparación para las etapas que afrontaría el atleta, es decir, etapa preoperatoria, operatoria y postoperatoria.

Etapa 1: Presentación e información sobre la psicología del deporte con el entrenador a cargo y con el deportista

Etapa 2: evaluación por medio de una entrevista semiestructurada al entrenador y al deportista para conocer las demandas y necesidades, y por medio de observaciones directas en el entrenamiento.

Etapa 3: etapa de intervención con base en los datos arrojados en la etapa anterior.

Etapa 4: intervención sobre las repercusiones de una lesión grave y la preparación para afrontar los periodos relacionados a esta (preoperatorio, operatorio y postoperatorio)

A continuación, se presenta la intervención realizada con el atleta, describiendo de las 22 sesiones, número de sesión, objetivo, trabajo realizado, observaciones y tareas Inter sesiones.

Número de sesión y objetivo	Trabajo realizado	Observaciones y tareas Inter sesiones
Sesión 1 - Conocer atleta y entrenador - Informarle sobre la Psicología del Deporte y recabar información, para tener un punto de partida para la intervención.	Se le brindo información sobre la Psicología de Deporte, ¿qué es? y sus aportaciones al deporte. Se recabo información sobre el atleta, entrevista semi estructurada con atleta y entrenador. Datos personales, historial deportivo, historial de lesiones, repercusiones (vida deportiva, personal y profesional). Se realizó observación del atleta en el entrenamiento.	El atleta se mostró interesado en poder trabajar la parte Psicológica En el entrenamiento de combate se observó, lo que él comentó en la entrevista, al recibir algún golpe aparentemente fuerte o en la careta, él empieza a soltar muchas patadas sin una estrategia clara.

<p>Sesión 2</p> <p>-Que el atleta conozca un autorregistro, enseñarle a llenarlo</p> <p>-Observar conductas del atleta durante el entrenamiento.</p>	<p>Se le explico que era un autorregistro, funcionalidad para el objetivo planteado (recuperar la confianza) y se le mostró como llenarlo, se realizaron algunos ejemplos para mayor entendimiento.</p> <p>Se observó al atleta durante el entrenamiento.</p>	<p>El atleta se mantuvo atento a las explicaciones y fue participativo en los ejemplos de autorregistro.</p> <p>Se le pide al atleta llenar autorregistro.</p> <p>Al entrenador se le pidió una lista de fortalezas físicas, técnicas, táctica del atleta.</p>
<p>Sesión 3</p> <p>Reestructuración cognitiva.</p> <p>-Revisar el autorregistro y conocer el dominio que tiene sobre éste - Enseñarle alguna técnica para hacerles frente a emociones y pensamiento adversos.</p>	<p>Se le explicó al atleta sobre cómo los pensamientos influyen en las emociones y cómo estas repercuten en el rendimiento deportivo. Se trabajó la reestructuración cognitiva, por medio de corroborar la objetividad y veracidad de sus pensamientos adversos puestos en el autorregistro. Se corroboró pensamiento por pensamiento. Se le pidió al atleta realizara un listado de sus fortalezas físicas, técnicas y tácticas y se comparó con la del entrenador en la cual había más fortalezas, que las nombradas por el atleta y se le mostró.</p>	<p>El atleta se mostró atento, participativo haciendo preguntas y analizando la objetividad y veracidad de los pensamientos puestos en el autorregistro.</p> <p>Los pensamientos y emociones adversas se presentan con mayor frecuencia, 1 hora antes del entrenamiento y después del entrenamiento.</p> <p>Seguir llenando autorregistro y realizara el análisis de este por las noches, cómo se enseñó y practicó en la sesión.</p>
<p>Sesión 4</p> <p>Revisar el autorregistro y análisis realizado.</p> <p>-Enseñar la estrategia Stop de pensamiento y autoafirmaciones.</p>	<p>Se revisó el autorregistro y el análisis que realizo el atleta de este.</p> <p>Se le explicó en qué consiste la estrategia Stop de pensamiento y autoafirmaciones y, por último, se realizaron algunos ejercicios de práctica.</p>	<p>Comenta no tener ninguna duda o problema con el autorregistro, ni en el análisis.</p> <p>Al atleta se le facilita confrontar sus pensamientos adversos y poder tener argumentos racionales.</p> <p>Se seguir con el autorregistro de pensamientos y emociones y aplicar las nuevas estrategias enseñadas.</p>
<p>Sesión 5</p> <p>-Dar seguimiento al autorregistro.</p> <p>-Verificar dominio y reforzar estrategias Stop de pensamiento y</p>	<p>Se revisó el autorregistro.</p> <p>Se preguntó dudas o dificultades en aplicar las estrategias de stop de pensamiento y autoafirmaciones.</p>	<p>El atleta es muy disciplinado con las tareas encomendadas.</p> <p>Se observa que en el autorregistro han disminuido significativamente los pensamientos y emociones adversas.</p>

autoafirmaciones y reforzarlas.	Se ensayó la técnica con algunos pensamientos que se encontraban en el autorregistro.	Se pide continúe con autorregistro y aplicando las estrategias de stop de pensamiento y autoafirmaciones.
<p>Sesión 6</p> <p>-Verificar dominio de la técnica de stop de pensamiento y autoafirmaciones.</p> <p>-Que el atleta conozca lo que es el nivel de activación y su repercusión en el rendimiento deportivo.</p>	<p>Se pregunta sobre la frecuencia sobre cuántas veces logró parar pensamientos adversos, por medio de stop de pensamiento y autoafirmaciones.</p> <p>Se le brindo información sobre que es nivel de activación (NA) y su repercusión en el rendimiento deportivo.</p> <p>Se le enseña un formato de evaluación subjetiva del NA y se explica cómo utilizarla. Se ejercicios con el fin de aprender a evaluar su NA en diferentes circunstancias y detectar las diferencias.</p>	<p>El atleta se mantiene disciplinado y atento a las tareas encomendadas.</p> <p>El atleta menciona que se siente con más confianza en él mismo, en los entrenamientos y que percibe ya no tener tantos pensamientos adversos.</p> <p>Seguir aplicando la estrategia stop de pensamiento y autoafirmaciones.</p> <p>Se le pide concentrarse en su NA durante las diferentes etapas del entrenamiento y asignarle un número y al final anotarlos en registro.</p>
<p>Sesión 7</p> <p>-Seguimiento al dominio de stop de pensamiento y autoafirmaciones.</p> <p>-Conocer si el atleta pudo evaluar su NA</p>	<p>Seguimiento stop de pensamiento y autoafirmaciones.</p> <p>Seguimiento sobre las evaluaciones subjetivas que hizo sobre su NA en las diferentes etapas de los entrenamientos.</p>	<p>Indica se le dificultó un poco realizar una evaluación de su NA en los primeros días y que aún se le dificulta un poco estandarizar los números, por eso se decidió realizar otros ejercicios que le permitieran identificar su NA en diferentes actividades físicas.</p> <p>Sus números estuvieron del 3 al 8.</p> <p>Continuar con stop de pensamiento, autoafirmaciones y evaluación del NA.</p>
<p>Sesión 8</p> <p>Objetivo inicial: Seguimiento stop de pensamiento y autoafirmaciones. Conocer dominio</p>	<p>Se realizó una entrevista con el atleta para conocer el impacto emocional de la lesión.</p> <p>Se le solicitó que volviera a realizar los autorregistros de pensamientos y emociones, pero ahora con respecto a la lesión, se</p>	<p>El objetivo planeado para esta sesión fue replanteado, ya que el atleta se lesionó 2 días antes de esta sesión.</p> <p>Se le recomienda al atleta asistir a los entrenamientos al</p>

<p>sobre evaluar su NA.</p> <p>Objetivo posterior: evaluar el impacto emocional de la lesión y brindar estrategias para hacerles frente.</p>	<p>realizaron algunos ejemplos, con pensamientos que él comento tener.</p>	<p>menos dos veces por semana, con el objetivo disminuir impacto psicológico y tener presente gestos técnicos y tácticos durante su recuperación.</p> <p>Se le pide al entrenador acepta colaborar con estar atento del avance de su atleta, con el fin de que sea parte de su apoyo social y no se sienta desplazado.</p>
<p>Sesión 9</p> <p>-Dar seguimiento al autorregistro de pensamientos y emociones</p> <p>-Reforzar estrategias de stop de pensamiento y autoafirmaciones</p> <p>-Enseñar estrategia de relajación respiración diafragmática.</p>	<p>Revisión del autorregistro de pensamientos y emociones.</p> <p>Se realizaron ejercicios de stop de pensamiento y autoafirmaciones, contemplaron pensamientos presentados sobre la lesión.</p> <p>Se le informó al atleta sobre los beneficios de la relajación en el deporte y en específico, en situaciones de estrés como pueden ser las lesiones y su aportación en optimizar tareas de rehabilitación.</p> <p>Se realiza ejercicios de respiración diafragmática guiados.</p>	<p>El atleta comenta que en los primeros días le costó trabajo evaluar la objetividad y veracidad de sus pensamientos, pero que a partir del cuarto puedo identificar algunos pensamientos irracionales. Indicó sentirse muy triste o enojado y por las noches le costaba conciliar el sueño. Por esta razón se decidió entrenar respiración diafragmática para reducir la ansiedad que indica tener el atleta.</p> <p>Dejar autorregistro, pero aplicar stop pensamientos y autoafirmaciones.</p>
<p>Sesión 10</p> <p>- Entrenar técnica de relajación</p> <p>- Dar seguimiento a las estrategias de Stop de pensamiento y autoafirmaciones</p> <p>- Que el atleta comprenda la importancia de llevar a cabo la rehabilitación como su médico y fisioterapeuta lo indiquen.</p>	<p>El atleta dio su evaluación subjetiva sobre la eficacia del stop de pensamiento y autoafirmaciones, indica que siente tener mayor control.</p> <p>Se realizan ejercicios de respiración diafragmática guiadas.</p> <p>El atleta lleno la matriz de decisiones con respecto al programa de rehabilitación. Decide realizar las tareas de rehabilitación tal y como le indiquen.</p>	<p>Seguir con stop de pensamiento y autoafirmaciones.</p> <p>Se le pide al atleta practicar los ejercicios de respiración diafragmática, cuando se sienta muy ansioso o cuando no pueda conciliar el sueño por las noches.</p>

<p>Sesión 11</p> <p>-Perfeccionar la técnica de respiración diafragmática, de manera que el atleta pueda autoaplicarla.</p> <p>-Enseñar al atleta a plantear objetivos y realizar un plan para poder lograr estos.</p>	<p>Se realizan ejercicios de respiración diafragmática, esta vez sin ser guiados, solo con retroalimentación al final.</p> <p>Se le dio la información sobre que son los objetivos de resultado y objetivos de realización y el impacto que tienen en la motivación y adherencia a la rehabilitación y por lo tanto, lograr su recuperación de manera exitosa.</p> <p>Se tiene una plática sobre posibles panoramas con una lesión y rehabilitación, incluyendo el éxito o recaídas y complicaciones.</p>	<p>El atleta pudo autoaplicarse la respiración diafragmática sin problemas.</p> <p>Al atleta le costó un poco de trabajo al principio pensar en objetivos de realización, pero con ayuda (dándole ejemplos) se le facilito un poco más y logro planear algunos.</p> <p>Se le indica que si se siente ansioso o tiene problemas en conciliar el sueño puede aplicarse la respiración diafragmática.</p>
<p>Sesión 12</p> <p>-Implementar práctica de visualización.</p> <p>-Dar seguimiento a los objetivos planteados.</p>	<p>Se revisa junto con el atleta el cumplimiento o no de los objetivos planteados.</p> <p>Se brinda información sobre qué es la práctica en visualización y los beneficios de ésta en lesiones, en específico para el retorno a la actividad física.</p> <p>Se realiza una breve práctica en visualización guiada en situación de entrenamiento. Al principio de esta se realizó un ejercicio de respiración para facilitar la práctica de visualización.</p>	<p>Hasta el momento el deportista ha podido cumplir con los objetivos planeados.</p> <p>Al atleta le cuesta un poco de trabajo tener imágenes claras en la visualización, se le comenta que es normal ya que aún no domina la técnica y que poco a poco, ira aclarando las imágenes.</p> <p>Se pide dar seguimiento a los objetivos planteados y entrenar visualización.</p>
<p>Sesión 13</p> <p>- Dar seguimiento a los objetivos planteados</p> <p>-Entrenar visualización.</p>	<p>Se revisa junto con el atleta el cumplimiento o no de los objetivos planteados</p> <p>Se realiza un ejercicio de respiración diafragmática y posteriormente se realiza la práctica de visualización guiada.</p> <p>El atleta logra tener imágenes más claras en visualización de sus movimientos, pero aún no de su entorno. Seguir entrenando visualización.</p>	<p>Ha logrado cumplir los objetivos planteados por el medico sobre la rehabilitación, antes de las fechas planeadas, por ello, dice se siente muy motivado y contento, por ver cómo va cumpliendo los objetivos y hasta antes de las fechas previstas.</p> <p>Indica que sigue haciendo ejercicios de respiración para dormir, ya que le ha sido funcional.</p> <p>Planteando objetivos de realización para su rehabilitación, basados en la</p>

		información de su médico y fisioterapeuta.
<p>Sesión 14</p> <p>-Dar seguimiento a los objetivos planteados.</p> <p>-Entrenar práctica en visualización.</p>	<p>Se da seguimiento a los objetivos planteados sobre su rehabilitación.</p> <p>Se realiza el ejercicio de respiración diafragmática y posteriormente la práctica en imaginación guiado.</p>	<p>Indica que logra tener imágenes claras de sus movimientos y ahora ya de algunos elementos externos.</p> <p>Se pide siga entrenando la visualización.</p> <p>El atleta indica ha tenido algunas molestias en la rehabilitación y siente dolor extraño por lo que, indica ira por una segunda opinión.</p>
<p>Sesión 15</p> <p>-Evaluación del estado ánimo por la nueva información recibida.</p>	<p>Se tiene una plática y se le recordó sobre lo que se había hablado en sesiones anteriores, sobre los posibles panoramas de una lesión y rehabilitación y una de ellas era la recaída o complicaciones de esta.</p>	<p>Al inicio de la sesión el atleta comenta que su anterior médico no era un médico del deporte, él pensaba que sí, porque había atendido a otros compañeros suyos. Por esto, indica se siente culpable y muy enojado por “perder el tiempo”, ya que su diagnóstico anterior puede ser erróneo y lo realizado puede que no le sirviera de nada. El nuevo médico le manda a hacer estudios específicos y esto le genera ansiedad de que algo este mal. El médico le comento que las posibilidades van desde que sólo necesite ejercicios de rehabilitación, hasta una posible cirugía.</p> <p>Se le recomienda controlar sus pensamientos con estrategias enseñadas hasta no tener resultados de estos estudios.</p>
<p>Sesión 16</p> <p>-Afrontamiento de la situación actual (intervención quirúrgica lo antes posible, si quiere volver al deporte).</p> <p>- Toma de decisiones.</p>	<p>Tres días antes a esta sesión ya se había hablado con el atleta, justo cuando recibió la noticia de que necesitaba operación lo antes posible, si quería regresar a la práctica deportiva (médico sugiere operar en no más de 2 semanas).</p> <p>Me llamo por teléfono y me contó</p>	<p>Atribuye que tuvo una mala atención y diagnóstico al que su doctor no fuera médico del deporte.</p> <p>En la llamada el atleta indicó que no creía que fuera tan grave la lesión, porque no sentía tanto dolor y en un inicio creyó, que era posible que se hayan equivocado de</p>

	<p>todo lo que sentía en ese momento.</p> <p>Se le indicó realizar ejercicio de respiración ya enseñado, para tranquilizarse, se sugiere buscar apoyo de en su familia (porque el atleta había comentado en sesiones pasadas que eso le hacía sentir mejor cuando algo malo pasaba). Pasado ya unos días y estando más tranquilo, podíamos hacer un plan acción, pero que si ocurría algo en el transcurso a la próxima sesión no dudara en comunicarse para apoyo.</p> <p>El día de la sesión se entrevista al atleta sobre pensamientos y emociones que ha tenido, después de que hablamos.</p> <p>Se aplicó una matriz de decisiones, para decidir si se iba a operar o no, la decisión que tomó fue que sí.</p> <p>Al final de la sesión el entrenador se acercó a mí y se sugirió seguir al pendiente del atleta, en el proceso de intervención quirúrgica y rehabilitación, esto para apoyo de su red social y evitar emociones adversas.</p>	<p>resonancia magnética y que le dieron la de otro. Se le sugirió ir al laboratorio y preguntar y asegurarse que fuera suya, fue y el laboratorio le indicaron que en ese día sólo se hizo una resonancia magnética y fue la suya. ellos entregan la resonancia ese mismo día, por lo que no pudieron confundirla con otra. También preguntó al médico que ¿si era posible tener una lesión así de grave, sin sentir tanto dolor? éste le explicó que si, que era posible y el porqué, le indicó que el chequeo realizado y los síntomas coincidían con lo que se veía en la resonancia magnética.</p> <p>Decidió consultar otro médico del deporte (tío lejano), que le dio el mismo diagnóstico, por el chequeo que le realizó y por los estudios.</p> <p>Así que la duda que tenía sobre un diagnóstico equivocado fue aclarada.</p> <p>Indica el atleta que en los dos días anteriores se autoaplicó respiración diafragmática, stop de pensamiento y autoinstrucciones, porque se sentía muy ansioso y no podía centrarse en su trabajo o dormir e indica que le fue funcional la mayoría de las veces.</p>
<p>Sesión 17</p> <p>-Preparar al atleta psicológicamente para la hospitalización e intervención quirúrgica.</p>	<p>Se indica al atleta lo importante que es tanto para la rehabilitación, como para la intervención quirúrgica, llegar a ésta con el menor miedo posible y, por ende, menor ansiedad, una de las maneras para lograrlo es tener la mayor información posible del proceso que vivirá, de principio a fin, antes, durante y después de la intervención quirúrgica.</p>	<p>El atleta comenta sigue autoaplicando respiración diafragmática, stop de pensamiento y autoafirmaciones, porque indica le han sido funcionales. Decidió operarse con el segundo médico del deporte con el que asistió, ya que es su tío lejano y eso le da confianza, además que</p>

	<p>Se sugiere anote en una hoja todas las dudas que le han surgido hasta el momento respecto a la intervención quirúrgica y posterior a ésta.</p>	<p>conoció a atletas que operó y le dieron buenas referencias, lo eligió a él por sentirse más seguro.</p> <p>Se le sugiere al atleta llevar a consulta su hoja con todas las dudas que anotó sobre el proceso y si surgen más dudas anotarlas. Por si en consulta el médico no le llegara a decir todo lo que quisiera saber.</p>
<p>Sesión 18</p> <p>-Planear optimización del tiempo libre y su entorno, post a la intervención quirúrgica</p>	<p>Teniendo la información del médico se pudo realizar una planeación de tiempo libre y entorno (lo que necesitaría tener en casa y como se iba a desplazar en ella).</p> <p>Se ayudó al atleta a realizar un plan de una serie de tareas a realizar por día, tanto laborales, como de tiempo libre, durante las tres semanas que estaría en casa y planear mover ciertos muebles en casa y como sería su desplazamiento a las habitaciones, teniendo en cuenta que utilizaría muletas, más las cosas que fuera a requerir.</p> <p>Se le indica continúe con la estrategia de stop de pensamiento, acompañada de autoafirmaciones, con el fin de fortalecer la confianza y mantenerse optimista sobre la operación y evitar emociones adversas.</p>	<p>El atleta se mostró mucho más tranquilo durante la sesión, se mostró atento, interesado y hasta bromeo con algunas cosas.</p> <p>Se pide siga con stop de pensamiento y autoafirmaciones.</p>
<p>Sesión 19</p> <p>Seguimiento a lo hecho en sesión 17 sesión por video llamada ya que estaba recién dado de alta.</p>	<p>El atleta indica que su nivel de estrés fue bajo al ingresar al hospital, ya que la información sobre todo el proceso desde su ingreso, cirugía, postcirugía y hasta su egreso le ayudó a tranquilizarse. Los procesos prequirúrgicos, la cirugía y postcirugía, salieron según lo planeado e indica se sintió cómodo y seguro, aplicó ejercicio de respiración antes de la cirugía,</p>	<p>El atleta se mostró tranquilo durante la sesión y es capaz de aplicar técnicas antes enseñadas por sí mismo.</p> <p>Se le sugirió al atleta nuevamente anotar y preguntar dudas sobre las posibles sensaciones o dolores que pudiera presentar en los siguientes días de la</p>

	ya que se percató que aumentó un poco su ritmo cardiaco. Pero logró restablecerse y entrar tranquilo a cirugía.	cirugía y tener claro el proceso post operatorio.
<p>Sesión 20</p> <p>-Entrenar visualización y autoafirmaciones, para ayudar a una ejecución correcta de los ejercicios de rehabilitación</p> <p>-Seguimiento</p>	<p>Se informa sobre la diferencia entre autoafirmaciones y autoinstrucciones y los beneficios de estas últimas en la rehabilitación.</p> <p>Se entrenaron algunos ejercicios de rehabilitación con visualización y autoinstrucciones.</p> <p>.</p>	<p>Se mostró tranquilo durante la sesión y es capaz de aplicar técnicas para sí mismo antes enseñadas. Sabe cuáles son la correctas a aplicar según circunstancias y emociones o pensamientos presentados.</p> <p>El atleta indica que se ha sentido ansioso por la movilidad limitada, pero intenta relajarse por medio de la respiración diafragmática o realiza las actividades planeadas para su tiempo libre, indica que en la gran mayoría logra calmarse. Si continua, sintiéndose ansioso se sugiere escribir en un cuaderno todas esas emociones tal cual las siente y romper la hoja para desahogarse.</p> <p>Por otra parte, indica que su movilidad dentro de casa se le facilitó mucho gracias a poder planear los espacios (mover muebles) y tener objetos a la mano que necesitaría y evitar sobre esfuerzos y riesgos, indica que eso le facilita cosas y hace que se desespere menos.</p> <p>Se indica aplique visualización y autoinstrucciones como se entrenó en la sesión.</p>
<p>Sesión 21</p> <p>- Seguimiento de visualización y autoinstrucciones</p>	<p>Se realizan visualizaciones acompañadas de autoinstrucciones, previas a los ejercicios físicos de rehabilitación, con el fin de favorecer una ejecución exitosa.</p> <p>Se realiza una lista con todas las dudas que surgieron al atleta</p>	<p>El atleta indica que, el realizar las visualizaciones y autoinstrucciones antes de ejecutar los movimientos de rehabilitación, le ayudan a perder el miedo y a hacerlos de mejor manera, porque los está planeado antes de hacerlo.</p>

	sobre su proceso rehabilitación y retorno a su deporte.	Se sugiere realizar todas las preguntas anotadas y las que surjan a su médico y fisioterapeuta cuando vaya a su cita médica.
Sesión 22 Cierre de la intervención	<p>En sesión comenta que realizó todas las preguntas anotadas a su médico y fisioterapeuta, con ellos ya tiene la información necesaria, para realizar una planeación de objetivos para su retorno deportivo.</p> <p>Igualmente indica que la visualización y autoinstrucciones le siguen siendo útiles en rehabilitación.</p> <p>Expresa sentirse tranquilo para continuar su rehabilitación y poder posteriormente reincorporarse a la su actividad deportiva, ya sin el acompañamiento psicológico.</p> <p>Se tiene una plática final sobre todas las herramientas aprendidas y su uso en diferentes escenarios, se hizo énfasis en que es capaz de autoaplicarse de manera correcta las habilidades y herramientas aprendidas, sin depender de la psicóloga.</p> <p>Se le pide de retroalimentación sincera y objetiva sobre la intervención realizada.</p>	<p>El atleta se notó tranquilo y positivo para continuar su proceso de rehabilitación y su retorno deportivo.</p> <p>Se realiza el cierre.</p>

## ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

La intervención ha permitido al atleta incorporar nuevas habilidades y estrategias psicológicas que le fueron útiles para hacerle frente a las demandas ambientales, tanto de su deporte, como de su vida personal, estrategias tales como planteamiento de objetivos, relajación (respiración diafragmática), reestructuración cognitiva, stop de pensamiento, autoafirmaciones y autoinstrucciones, utilizar la matriz de decisiones y visualización, se observó que el atleta después del entrenamiento fue capaz de autoaplicar estas herramientas de manera adecuada y eficaz según la circunstancia presentada.

El planteamiento de objetivos mostró ser una estrategia útil para las diferentes etapas y circunstancias presentadas durante la intervención con el atleta, el tener objetivos bien planteados propicio el logro de estos, el atleta al percatarse que puede y que va cumpliendo con estos, se fortalece la percepción de control, por ende, la autoconfianza y la motivación, por ejemplo, García et al. (2014) indican que la motivación y éxito van de la mano, es decir, cuando un atleta tiene éxito en una tarea u objetivo esto trae como consecuencia una mejor motivación y, por ende, un mejor rendimiento, concluyendo que el éxito es una buena forma de motivar a las personas.

En lo que refiere a la herramienta matriz de decisiones, esta tuvo como objetivo obtener una perspectiva amplia sobre las opciones disponibles y valorar los costes/beneficios de elegir alguna de estas a corto, mediano y largo plazo, una vez se obtuvo este análisis sobre los factores relevantes para el atleta, este procedió a la toma de decisión, todo esto plasmado de manera escrita y no sólo analizada mentalmente, esta herramienta favoreció la motivación y por ende, el accionar del atleta según la decisión tomada, esta herramienta mostró ser eficaz ante condiciones de incertidumbre, así mismo lo indican Abenza et al. (2006).

Por otro lado, los autorregistros cumplieron sus objetivos de identificar y recabar información sobre los pensamientos y emociones adversas, tales como, ansiedad, miedo, frustración, entre otras, información esencial para planificar el uso

de las estrategias stop de pensamiento, autoafirmaciones y autoinstrucciones, con el fin de tener una reestructuración cognitiva, objetivo que se logró, además se observó que el atleta fue capaz de incorporar estas estrategias a su vida diaria y usarlas por sí mismo, cuando este se percataba de tener pensamientos adversos, sin ningún tipo de ayuda, lo que indica el dominio de tales estrategias, el uso de estas tienen como beneficio mejorar la autoconfianza, motivación, disminución de la ansiedad, , preparación para la ejecución inmediata y la regulación emocional ( Serrano, 2018).

Por su parte, la visualización fue la estrategia que más trabajo le costó dominar al atleta, ya que requirió varias sesiones y ejercicios en casa para poder dominarla de manera satisfactoria según los objetivos deseados. En los primeros ensayos de visualización le costó trabajo poder tener imágenes claras tanto de su cuerpo, como de su entorno y controlar las representaciones de lo que se deseaba, conforme se fue practicando fue teniendo más claridad y control de las imágenes, logrando primero la claridad de su propio cuerpo y posteriormente la de su entorno, así mismo, se puede concluir que logró una visualización exitosa por cumplir con los criterios tanto de viveza, como controlabilidad de imágenes (Pino, 2012). Esta técnica mostro la efectividad tanto en el proceso de rehabilitación para optimizar las ejecuciones motoras, como disminuir el estrés al retorno deportivo, manteniendo en lo posible aspectos técnicos y tácticos, como lo mencionan varios autores (Buceta, 1996; Driediger et al., 2006; Robledo, 2014).

Las estrategias y herramientas entrenadas en la intervención lograron cumplir con los objetivos planteados sobre su aplicación, en el siguiente cuadro se muestran las herramientas y estrategias psicológicas, así como los objetivos logrados de su aplicación.

Estrategias o herramientas	Objetivos
Planteamiento de objetivos	Motivación. Autoconfianza. Adherencia a la rehabilitación.
Matriz de decisiones	Motivación, concientizar y mejorar la toma de decisiones contemplando consecuencias a corto y largo plazo.
Autorregistro	Detección de cogniciones y emociones adversas.
Stop de pensamiento Autoinstrucciones Autoafirmaciones	Reestructuración cognitiva. Autoconfianza, disminución de la ansiedad, regulación emocional.
Respiración diafragmática	Relajación, facilitar visualización.
Visualización	Optimización de ejecuciones motoras en rehabilitación, preservar en la medida de lo posible la técnica y táctica del atleta, así como disminuir el estrés al retorno deportivo.

**Figura 11. Herramientas y estrategias psicológicas, y los objetivos logrados de su aplicación. [Elaborado por quien presenta esta tesis]**

Con el fin de explorar cómo fue la experiencia del trabajo psicológico aplicado al deporte, se le pidió al atleta dar una retroalimentación sobre este, a continuación, se presentan sus comentarios:

*“Me dio herramientas que son fundamentales tanto como para controlar algunas situaciones como ataques de ansiedad o como poder afrontar situaciones que me aquejan. Así como consejos y casos que me ayudan a tomar una mejor decisión o poder ver las cosas desde otro plano.*

*Me pareció muy bueno que no dice si algo es bueno o malo, sino me orienta de una manera muy objetiva para que yo tome mi propia decisión y a pesar de eso, la comunicación no es fría, al contrario, es muy humana. Creo que los deportistas no sólo deberían tomar la Psicología del deporte de manera reactiva o cuando ya les dicen tiene el problema, sino se debería de tomar desde mucho antes para que nosotros sepamos cómo afrontar una posible situación”*

## CONCLUSIONES

Se concluye que la intervención por medio de técnicas cognitivo-conductual es efectiva para la adquisición de habilidades y herramientas psicológicas, las cuales, le permitieron al atleta hacerles frente a los retos psicológicos que le presento su deporte, que como se indicó era el objetivo de la intervención. Así mismo se pudieron identificar emociones y pensamientos que estos retos provocaron en el atleta.

Se considera importante destacar que, una lesión provoca en el atleta múltiples pensamientos y emociones negativas, que repercuten directamente en su estado anímico, mucha de la literatura sobre psicología deportiva está enfocada en la parte competitiva, es decir, cómo el psicólogo del deporte ayudará en la adquisición de habilidades y herramientas psicológicas para los retos presentados en entrenamientos y competencias, que le permitirán aumentar su rendimiento, sin embargo, como se puede constatar en este estudio, existen otras circunstancias en la vida de un deportista donde requerirá de estas habilidades y herramientas, pero que no tienen que ver propiamente con la competencia y aumento de rendimiento, pero que es esencial visibilizar y atacar como profesionales de la psicología.

Dicho lo anterior el que el atleta tenga un buen estado psicológico es clave para su recuperación (Ortín et al., 2014), ya que incidirá, en cómo afronta la lesión una vez que suceda, cómo afronta la gravedad de esta y las repercusiones que tendrá en su vida diaria y deportiva e influirá sobre las decisiones a tomar sobre su lesión y el nivel de adherencia que tendrá en su rehabilitación,

Por otro lado, se observó que el atleta al tener una información basta, clara, realista y positiva por parte de los profesionales de la salud (médico y fisioterapeuta), ayudó a la gestión y disminución de la ansiedad, miedo, frustración y a favorecer la motivación durante el proceso preoperatorio, operatorio y de rehabilitación, ayudando así a garantizar el éxito de su recuperación, esto mismo es respaldado por (Abenza, 2010), por lo que, se destaca la importancia de tener un trabajo interdisciplinario con las lesiones deportivas y de ser posible, que los

profesionales de la salud como el médico y fisioterapeuta tengan algún tipo de instrucción o formación psicológica referente a las lesiones.

Por otra parte, se considera que fue muy enriquecedor optar por un estudio de caso para este trabajo, ya que se obtuvo bastante información de manera directa y en un contexto real, sobre los pensamientos y emociones que surgen de un atleta en su práctica deportiva, el reto de este tipo de estudio, es como toda esa información subjetiva obtenida del atleta, se puede analizar y presentar de manera objetiva como lo requería el estudio, objetivo que se considera fue logrado de manera satisfactoria.

Por último, es notoria la falta de estudios teóricos y empíricos sobre PD en Latinoamérica y en específico México, por lo que, sería importante desarrollar estudios de los que se pueda obtener información sobre el estado psicológico real de los atletas mexicanos y las necesidades específicas de estos, ya que el contexto cultural, económico y social de la práctica deportiva es diferente a Europa o Norteamérica, que es de donde se obtuvo la mayoría del sustento teórico-práctico para la elaboración de este trabajo.

# **Anexos**

## Anexo 1. Autorregistro de pensamientos y emociones

Fecha	Situación	Pensamiento	Emoción	Conducta	Pensamiento alternativo

Anexo 2. Matriz de decisiones sobre realizar el programa de rehabilitación tal cual lo envía el equipo médico o no.

	A corto plazo		A largo plazo	
	Beneficios	Costes	Beneficios	Costes
Hacer la rehabilitación al 100%				
No hacer la rehabilitación al 100%				

## Anexo 3. Matriz de decisiones sobre operarse o no.

	A corto plazo		A largo plazo	
	Beneficios	Costes	Beneficios	Costes
Operarse				
No operarse				

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abenza, L., Bravo, J. F., y Olmedilla, A. (2006). Estrategias psicológicas para una intervención en crisis: un caso en balonmano femenino. *Revista de Psicología del Deporte*, 15(1), 109–125. <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235119204007.pdf>
- Abenza, L. (2010). *Psicología y lesiones deportivas: un análisis de factores de prevención, rehabilitación e intervención psicológica*. Universidad Católica San Antonio. <http://repositorio.ucam.edu/handle/10952/100>
- Aragón, P. (2002). Intervención psicológica con deportistas paralímpicos Sydney 2000. *Revista de Psicología del Deporte*, 11(2), 269–273. <https://docplayer.es/13190142-Intervencion-psicologica-con-deportistas-paralimpicos-sydney-2000.html>
- Arana, J., Meilán, J. y Pérez, E. (2006). El concepto de psicología. Entre la diversidad conceptual y la conveniencia de unificación. *Apreciaciones desde la epistemología. Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 8 (1), 111 - 142 <https://www.redalyc.org/pdf/802/80280107.pdf>
- Archundia, A. (2021). *El deporte amateur y profesional*. Buzos. <http://www.buzos.com.mx/revhtml/r681/deportes.html>
- Barbosa, S. H. (2007). *La psicología del deporte: una perspectiva hispanoamericana | MedUNAB. Revista MedUNAB.* <https://revistas.unab.edu.co/index.php/medunab/article/view/130>
- Batlle, S. (2007). [Clasificación en paidopsiquiatría. Conceptos y enfoques: enfoque Cognitivo-Conductual](#). En *Master en psiquiatría* (pp.1- 17). Universidad Autónoma de Barcelona. [http://paidopsiquiatría.cat/files/enfoque\\_cognitivo\\_coductual.pdf](http://paidopsiquiatría.cat/files/enfoque_cognitivo_coductual.pdf)
- Britapaz, L. y Del Valle, J. (2015). Significado del deporte en la dimensión social de la salud. *Salus* (19), 28 - 33. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=375943551006>
- Buceta, J. M. (1996). *Psicología y lesiones deportivas: prevención y recuperación*. Dykinson.
- Buceta, J. M. (1998). *Psicología del Entrenamiento Deportivo*. Dykinson
- Camarero, A. (2017, 13 octubre). *Juego limpio, también entre los padres en la grada*. elpais.com. Recuperado 20 de septiembre de 2021, de [https://elpais.com/elpais/2017/10/13/mamas\\_papas/1507877381\\_361445.html](https://elpais.com/elpais/2017/10/13/mamas_papas/1507877381_361445.html)

- Canaria, G. A., Ramírez, I., Caballero, R., García, N., y Delgado, M. (2006). Habilidades psicológicas de ejecución deportiva en jugadores de fútbol de Gran Canaria. *CANARIAS MÉDICA Y QUIRÚRGICA*, 39–48. [https://accedacris.ulpgc.es/bitstream/10553/6185/1/0514198\\_00010\\_0007](https://accedacris.ulpgc.es/bitstream/10553/6185/1/0514198_00010_0007)
- Canto, J. (2005). *Psicología del deporte Vol. 1 Fundamentos* (A. Hernández, Ed.). Wanceulen, S.L.
- Cantón, E. (2010). La psicología del deporte como profesión especializada. 31 (3), 237-245. <https://www.redalyc.org/pdf/778/77815136002.pdf>
- Cantón, E. (2016). La especialidad profesional en Psicología del Deporte. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico*, 1, 1–12. <https://doi.org/10.5093/rpadef2016a2>
- Caracuel, J., Andreu, R y Perez, E. (1994). Análisis psicológico del arbitraje y juicios deportivos: una aproximación desde el modelo interconductual. *Revista Motricidad*, 1, 5 - 24. <https://cienciadeporte.eweb.unex.es/motricidad/1/ART1.PDF>
- Carrera, A. (2015). *Beneficios del deporte en la salud*. Universidad Pública de Navarra. <http://academica-e.unavarra.es/>
- Cascales, E. (2016). *Efecto de una intervención breve sobre el auto-diálogo en el empoderamiento percibido, la resiliencia y la ansiedad precompetitiva y el rendimiento percibido en tenistas jóvenes*. UNIVERSIDAD MIGUEL HERNÁNDEZ. <https://hdl.handle.net/11000/5559>
- Castellanos, P. y Sánchez, J. (2019). Sector público y deporte profesional. *Papeles de Economía Española*, 159, 275 - 293. [https://www.funcas.es/wp-content/uploads/Migracion/Articulos/FUNCAS\\_PEE/159art18.pdf](https://www.funcas.es/wp-content/uploads/Migracion/Articulos/FUNCAS_PEE/159art18.pdf)
- Cayuela, M. (1997). Los efectos sociales del deporte: ocio, integración, socialización, violencia y educación. Centro de Estudios Olímpicos. [http://ibdigital.uib.es/greenstone/collect/portal\\_social/index/assoc/miso1090/1\\_010.dir/miso10901\\_010.pdf](http://ibdigital.uib.es/greenstone/collect/portal_social/index/assoc/miso1090/1_010.dir/miso10901_010.pdf)
- Cid, A. [Almudena Cid]. (2019, 8 septiembre). [Publicación en facebook]. Facebook. [https://www.facebook.com/unsupportedbrowser?\\_rdr](https://www.facebook.com/unsupportedbrowser?_rdr)

- Codina, N. (1989). El deporte como actividad compensadora en el tiempo libre. *Anuario de Psicología* 40 (1) <file:///C:/Users/HP%20ENVY/Downloads/64591-Text%20de%20'article-88876-1-10-20071020.pdf>
- Cordero, R., y Zamora, J. D. (2010). Efecto del grito personal como recurso ergogénico en la fuerza de las piernas. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5(1), 79–88. <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311126267006.pdf>
- Córdoba, E., Contreras, O., Domínguez, M., y Cruzado, O. (2020). Nivel de Activación Óptimo y Rendimiento en un jugador de Fútbol no Profesional. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico*, 5(1), 1–15. <https://doi.org/10.5093/rpadef2020a7>
- Cox, R. (2008). *Psicología del deporte: Conceptos y sus actualizaciones*. Editorial Médica Panamericana.
- Cox, R. (2011). *Sport Psychology. Concepts and Applicatons* (7.<sup>a</sup> ed.). McGraw-Hill.
- Cruz-Sánchez, E., Moreno-Contreras, M. I., Pino-Ortega, J., y Martínez-Santos, R. (2011). Actividad física durante el tiempo libre y su relación con algunos indicadores de salud mental en España. *Salud Mental*, 34(1), 45–52. [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0185-33252011000100006&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252011000100006&lng=es&tlng=es)
- Davis, H., Botterill, C., y MacNeill, K. (2002). Mood and Self-Regulation Changes in Underrecovery: An Intervention Model. En M. Kellmann (Ed.), *Enhancing recovery: Preventing underperformance in athletes*. Human Kinetics.
- Díaz, J. (2006). *Estrategias cognitivas en algunos deportes individuales y de adversario*. Universidad de Málaga
- Díaz-Ocejo, J., y Mora, J. A. (2012, marzo). *Técnicas de relajación y deporte de rendimiento*. [https://www.researchgate.net/publication/332350617\\_Tecnicas\\_de\\_relajacion\\_y\\_deporte\\_de\\_rendimiento](https://www.researchgate.net/publication/332350617_Tecnicas_de_relajacion_y_deporte_de_rendimiento)
- Díaz, N., Soto, H., y Ortega, G. (2016). Terapias Cognitivas y Psicología Basada en la Evidencia. Su especificidad en el mundo infantil. *Revista electrónica Escuela de*

*Psicología*, 11(1), 19–38.

<https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/wimblu/article/view/24074/24202>

Dosil, J. (2002). *El psicólogo del deporte. Asesoramiento e intervención*. Síntesis, S. A.

Dosil, J. (2004) *Psicología de la Actividad física y del Deporte*. McGraw Hill.

Dosil, J. (2007). *El psicólogo del Deporte. Asesoramiento e intervención*. Letras Universitarias. <https://es.scribd.com/document/395499970/El-Psicologo-del-Deporte-Asesoramiento-e-Intervencion-Joaquin-Dosil-pdf>

Driediger, M., Hall, C., y Callow, N. (2006). Imagery use by injured athletes: A qualitative analysis. *Journal of Sports Sciences*, 24(3), 261–272. <https://doi.org/10.1080/02640410500128221>

Durán, J. (2013). Ética de la competición deportiva: valores y contravalores del deporte competitivo. *Materiales para la Historia del Deporte*, 11, 89 - 115. <https://rio.upo.es/xmlui/bitstream/handle/10433/2480/803-1827-1-PB.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Ezquerro, M. (2010, 18 mayo). *Evaluación Psicológica en el Deporte* [Diapositivas]. PScript5. <https://www2.uned.es/masterenpsicologiadel/deporte/2013/febrero/1>

Farfán, F. (2020). Tipo de lesiones deportivas. *Cultura deportiva* (pp. 1-12). Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. [https://www.uaeh.edu.mx/division\\_academica/educacion-media/repositorio/2019/2- semestre/cultura-fisica-deporte/docs/tipo-lesiones-deportivas](https://www.uaeh.edu.mx/division_academica/educacion-media/repositorio/2019/2- semestre/cultura-fisica-deporte/docs/tipo-lesiones-deportivas)

Fariña, F., Isorna, M., Soidán, J. L., & Vázquez, M. J. (2016). Estilos de afrontamiento y recuperación de las lesiones deportivas en kayakistas de élite. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(1), 43–50. <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235143645006>

Fernández, E. Y. (2019). *Efecto de un programa de control de activación sobre los niveles de dureza mental de deportistas de halterofilia*. UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN.

Ferreiro, K. (2020). *Una revisión sobre la influencia de la cohesión grupal y el liderazgo del entrenador en el rendimiento deportivo en fútbol*. Universitat de les Illes Balears

- Ferrés, C. (2010). La Psicología del Deporte en América del Sur: historia, situación actual y perspectivas. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5(2), 299–306. <http://hdl.handle.net/10553/7836>
- Flores, Z. (2019). La cultura física y la práctica del deporte en México. Un derecho social complejo. *Revista Mexicana de Derecho Constitucional*, 40, 185 - 220. <http://www.scielo.org.mx/pdf/cconst/n40/1405-9193-cconst-40-185.pdf>
- Fradejas, E., Espada, M., y Garrido, R. (2017). La Autoconfianza en el Deporte en Edad Escolar. *Revista iberoamericana de diagnóstico y evaluación*, 2(44), 158–171. <https://www.redalyc.org/journal/4596/459653861013/html/>
- Froján, M., y Calero, A. (2011). Guía para el uso de la reestructuración cognitiva como un procedimiento de moldeamiento. *Psicología Conductual*, 19(3), 659–682. [https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/676577/guia\\_frojan\\_bp\\_2011.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/676577/guia_frojan_bp_2011.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Gallegos, M. (2016). Historia de La Psicología y Formación en Psicología en América Latina. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 21(3), 319–335. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29248182012>
- García-Allen, J. (2015, 23 agosto). *La importancia de fijar objetivos en la Psicología Deportiva*. Psicología y Mente. Recuperado 10 de septiembre de 2021, de <https://psicologiaymente.com/deporte/fijar-objetivos-psicologia-deportiva>
- García-Allen, J. (2014, 2 junio). *Los 10 beneficios psicológicos de practicar ejercicio físico*. Psicología y mente. Recuperado 5 de enero de 2022, de <https://psicologiaymente.com/deporte/beneficios-psicologicos-practicar-ejercicio>
- García-Naveira, A. (2010). El psicólogo del deporte en el alto rendimiento: aportaciones y retos futuros. *Papeles del psicólogo*, 31(3), 259–268. <https://www.redalyc.org/pdf/778/77815136005.pdf>
- García-Naveira, A. (2017). Entrenamiento psicológico para la mejora del autocontrol en un entrenador de fútbol. *Acción psicológica*, 14, 27–42. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=344052054004>

- García, J. R., Caracuel, J. C., & Ceballos, O. (2014). Motivación y ejercicio físico deportivo: una añeja relación. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades*, 24, 71–88. <https://www.redalyc.org/pdf/654/65452570005.pdf>
- García, F., y Pérez, R. (1988). Establecimiento de metas: Un procedimiento para incrementar los rendimientos deportivos. *Educación Física y Deporte*, 10(1), 23–36. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3642459>
- García, J., y Rodríguez, P. (2003). Análisis empírico de la demanda en los deportes profesionales: un panorama. *Revista Asturiana de Economía*, 26. <https://digibuo.uniovi.es/dspace/bitstream/handle/10651/28296/analisisempirico.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Garrido, R., y Videra, A. (2011). Efectos de la técnica de relajación de Schultz en el control de las pulsaciones tras un esfuerzo aeróbico. *Efdeportes*, 160, 1–7. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1025-02552006000300011](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-02552006000300011)
- Gil, C. (2003, Mayo-Agosto). La psicología del deporte: implantación y estado actual en España. *Encuentros Multidisciplinares*, nº 14. <http://www.encuentros-multidisciplinares.org/Revistan%C2%BA14/Cristina%20Gil%20Rodr%C3%ADguez.pdf>
- Giménez, F. J., Abad, M. T., & Robles, J. (2010). El proceso de formación del jugador durante la etapa de iniciación deportiva. *Apunts. Educación Física y Deportes.*, 99(1), 47–55. <http://hdl.handle.net/10272/10200>
- Gimeno, F., Buceta, M. A., & M.C., P.-L. (2007). Influencia de las variables psicológicas en el deporte de competición: evaluación mediante el cuestionario Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. *Psicothema*, 9(4), 667–672. <https://www.redalyc.org/pdf/727/72719420>
- Godoy-Izquierdo, D., Vélez, M., y Pradas, F. (2009). Nivel de dominio de las habilidades psicológicas en Jóvenes jugadores de tenis de mesa, bádminton y fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 18, 7–22. <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235119250001>
- Gómez, C. (2002). Técnicas Psicológicas: reestructuración cognitiva en el deporte. *Comunicaciones Técnicas*, 233, 1–5. <https://www.rfeb.com>

- González, G. (Ed.). (2015). *Control de la visualización y las imágenes en el deporte*. Chiclana de la Frontera y Campus de Puerto Real.
- González, M. D. (2010). Evaluación Psicológica en el deporte: aspectos metodológicos y prácticos. *Papeles del Psicólogo*, 31(3), 250–258.  
<https://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/1854>
- González, J. (2005). Estrés deportivo y vulnerabilidad lesional en futbolistas profesionales durante dos temporadas. *Archivos de medicina del deporte*, 22(108), 293–302.  
[https://archivosdemedicinadeldeporte.com/articulos/upload/Original\\_estres\\_293\\_1\\_08.pdf](https://archivosdemedicinadeldeporte.com/articulos/upload/Original_estres_293_1_08.pdf)
- González, L., Ordoqui, J., Pineda, Y. y Estrada, O. (2013). Intervenciones psicológicas aplicadas a los deportistas olímpicos cubanos que asistieron a Londres, 2012. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 13, (2), 91 - 100.  
<https://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v13n2/art09.pdf>
- Gordon, S. (2006). La psicología del deporte y el deportista lesionado. *Apuntes de Medicina del Deporte*, 47–56. <https://www.apunts.org/es-la-psicologia-del-deporte-el-articulo-X0213371787049582>
- Guillén, F. (2007). El estrés de los jóvenes deportistas. *Kinesis*, 31, 22–34.  
[https://personales.ulpgc.es/fguillen.dps/docs/El\\_estres\\_de\\_los\\_jovenes\\_deportista\\_s.pdf](https://personales.ulpgc.es/fguillen.dps/docs/El_estres_de_los_jovenes_deportista_s.pdf)
- Guillén, N. (2010). Intervención psicológica con padres: una alternativa en la búsqueda de logros deportivos. *Pensamiento psicológico*, 8, (15), 125 - 134.  
<https://www.redalyc.org/pdf/801/80115648011.pdf>
- Gutiérrez, M., Carratalá, V., Guzmán, J., y Pablos, C. (2010). Objetivos y manifestación de valores sociales y personales en el deporte juvenil según deportistas, padres, entrenadores y gestores. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 101(3), 57–65.  
<https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/44642/Adjunto1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Hernández, D., y Recoder, G. (2015). *Historia de la actividad física y el deporte. Bases Conceptuales. Premisas Ordenadoras. Síntesis. Literatura*. Impresos Chávez de la Cruz, S.A. de C.V.

- Herrero, A. J., & García, D. (2003). Influencia del trabajo con visualización sobre la fuerza máxima isométrica en press de banca. *Entrenamiento psicológico*, 271–279. <http://hdl.handle.net/10612/3593>
- Jiménez, V. E. (2012). El estudio de caso y su implementación en la investigación. *Revista Internacional de Investigación en Ciencias Sociales*, 8(1), 141–150. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3999526>
- Jiménez, y Machado, E. (2012). El papel del entrenador en la aplicación de la psicología del entrenamiento deportivo. *efdeportes.com*, 166. <https://www.efdeportes.com/efd166/la-psicologia-del-entrenamiento-deportivo.htm>
- Jodrá, P. (2002). Intervención psicológica en tiro con arco. En J. Dosil (Ed.). *El psicólogo del deporte: asesoramiento e intervención* (349-376). Síntesis
- Kübler-Ross, E. (1969). *On death and dying*. Macmillan
- Kent, M. (2003). *Diccionario Oxford de Medicina y Ciencias del Deporte*. Paidotribo.
- Latinjak, A., Ramis, Y., Hatzigeorgiadis, A., y Torregrosa, M. (2018). Autohabla y deporte: Una revisión interpretativa. *Revista de Psicología del Deporte*, 27(2). [https://www.researchgate.net/publication/324951053\\_Autohabla\\_y\\_deporte\\_Una\\_revision\\_interpretativa](https://www.researchgate.net/publication/324951053_Autohabla_y_deporte_Una_revision_interpretativa) **SPORT SELF-TALK AN INTERPRETATIVE REVIEW**
- Latinjak, A., Torregrosa, M., y Renom, J. (2009). Aplicando el auto-habla al tenis: su impacto sobre el foco atencional y el rendimiento. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 9(2), 19–29. <https://www.redalyc.org/pdf/2270/227014931002.pdf>
- Lima, V. (2014). *Habilidades psicológicas que influyen en el rendimiento deportivo*. Universidad de la República.
- Leo, F., Sánchez-Miguel, P., Sánchez-Oliva, D., Amado, D., y García-Calvo, T. (2011). Incidencia de la cooperación, la cohesión y la eficacia colectiva en el rendimiento en equipos de fútbol. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 7(26), 341–354. <https://doi.org/10.5232/ricyde2011.02601>
- Lorenzo, G. (1996). El entrenamiento psicológico en los deportes. *Biblioteca Nueva*, 79 - 122.
- Martines, J. G., y García, A. J. (2000). El deporte, otras vertientes y la diversidad de sus clasificaciones. *Lúdica Pedagógica*, 4. <https://doi.org/10.17227/ludica.num4-2747>

- Matos, R., y Dopico, H. (2014). El rol del entrenador en la preparación psicológica, una función psicopedagógica. *efdeportes.com*, 193. <https://www.efdeportes.com/efd193/el-rol-del-entrenador-en-la-preparacion-psicologica.htm>
- Mora, J., y Díaz, J. (2007). Revisión bibliométrica de algunas estrategias cognitivas en los deportes individuales y de adversario. *Revista de Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 2(2), 13–30. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311126258002>
- Mosconi, S., Correche, M. S., Rivarola, M. F., y Penna, F. (2007). Aplicación de la técnica de relajación en deportistas de 16 años para mejorar su rendimiento. *Fundamentos en Humanidades*, 8(16), 183–197. <https://www.redalyc.org/pdf/184/18481611.pdf>
- Muñoz, J (2013). Tratamiento jurídico del deporte de alto rendimiento en el derecho nacional y comparado [Tesis de Licenciatura]. Universidad de Chile, Santiago, Chile. Recuperado de: [https://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/116226/de36-Mu%F1oz\\_Jorge.pdf?sequence=1](https://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/116226/de36-Mu%F1oz_Jorge.pdf?sequence=1)
- Muñoz, A., Ruiz, J. A., Brito, M., Izquierdo, J. M., Rodríguez, M. C., & Henríquez, L. E. (2008). Evaluación en psicología de la competición. *CANARIAS MÉDICA Y QUIRÚRGICA*, 47–61. [https://accedacris.ulpgc.es/bitstream/10553/5961/1/0514198\\_00016\\_0007](https://accedacris.ulpgc.es/bitstream/10553/5961/1/0514198_00016_0007)
- Navarro-Patón, R., Mecías, M., Basanta, S., y Lojo, C. (2016). Análisis de la cohesión grupal de los equipos de fútbol sala máxima categoría en Galicia. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11, 247–251. <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311145841009>
- Nicolás, A. (2009). Autoconfianza y deporte. *efdeporte.com Revista Digital*, 128. <https://www.efdeportes.com/efd128/autoconfianza-y-deporte.htm>
- Nideffer, R. M. (1976). Test of attentional and interpersonal style. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34(3), 394–404. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.34.3.394>
- Núñez, R. (2005). Bienvenidos a la psicología del deporte y el ejercicio físico. En Weinberg y Gould. *Fundamentos de la psicología del deporte y el ejercicio físico*. Ariel

- Olmedilla, A., Prieto, J., y Blas, A. (2010). Relaciones entre estrés psicosocial y lesiones deportivas en tenistas. *Universitas Psychologica*, 10(3), 909–922. <https://doi.org/10.11144/javeriana.upsy10-3.repl>
- Olmedilla, A., Ortega, E., y Gómez, J. M. (2014). Influencia de la lesión deportiva en los cambios del estado de ánimo y de la ansiedad precompetitiva en futbolistas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(1). [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1578-84232014000100007](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232014000100007)
- Olmedilla, A., y Dominguez-Igual, J. J. (2016). Entrenamiento psicológico para la mejora de la atención y la autoconfianza en un futbolista. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico*, 1(1), 1–10. <https://doi.org/10.5093/rpadef2016a4>
- Olmedilla, A., Sánchez-Aldeguer, M. F., Almansa, C. M., Gómez-Espejo, V., y Ortega, E. (2018). Entrenamiento psicológico y mejora de aspectos psicológicos relevantes para el rendimiento deportivo en jugadoras de fútbol. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico*, 3(1), 1–11. <https://doi.org/10.5093/rpadef2018a2>
- Organización Mundial de la Salud (2021). Actividad física. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Ortego, M. del C., López, S., y Álvarez, M. L. (2011). Ciencia Psicosociales I. En *La Psicología como ciencia que estudia el comportamiento*. Universidad de Cantabria. [https://ocw.unican.es/pluginfile.php/1420/course/section/1836/tema\\_01.pdf](https://ocw.unican.es/pluginfile.php/1420/course/section/1836/tema_01.pdf)
- Ortín, F., Garcés De Los Fayos, E., y Olmedilla, A. (2010). Influencia de los factores psicológicos en las lesiones deportivas. *Papeles del Psicólogo*, 31(3), 281–288. <https://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/1857.pdf>
- Ortín, F., Olivares, E., Abenza, L., González, J., y Jara, P. (2014). Variables psicológicas e intervención en el periodo postlesión en el contexto deportivo: Revisión y propuestas de intervención. *Revista de Psicología del Deporte*, 23(2), 465–471. <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235131674028.pdf>
- Orlick, T. (2004). Entrenamiento mental: Cómo vencer en el deporte y en la vida. Paidotribo
- Palmi, J. (1994). La cohesión y el rendimiento en deportes de equipo: experiencia en hockey patines alto rendimiento. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 35, 38–43. <https://raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/view/379318>

- Palmi, J. (2001a). Componentes psicológicos de las lesiones deportivas. *Psicología del deporte*, 215–244. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1014787>
- Palmi, J. (2001b). Visión psico-social en la intervención de la lesión deportiva. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 1(1). <https://revistas.um.es/cpd/article/view/100541>
- Paredes, V., Rodríguez, I., y Lira, J. (2014). Intervención cognitivo-conductual para el manejo de la ansiedad precompetitiva en nadadores adolescentes. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 19(1), 165–177. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29232614011>
- Peña, A. (2019). *Psicología y lesión deportiva: una revisión*. Universidad Pontificia Comillas. <https://repositorio.comillas.edu/>
- Perea, A., López, G., Reyes, U., Santiago, L., Ríos, P., Lara, A., González, A., García, V., Hernández, M. A., Solís, D., y de la Paz, C. (2019). Importancia de la Actividad Física. *Revista Médico-Científica de la Secretaría de Salud Jalisco*, 6(2), 122–125. <https://www.mediagraphic.com/pdfs/saljalisco/sj-2019/sj192h.pdf>
- Pérez, E. (2011). La comunicación en el deporte de alto rendimiento. Fundamentos generales. *efdeportes.com*, 157. <http://www.efdeportes.com/>
- Pérez, E., y Estrada, O. (2015). Historia de la Psicología del Deporte. *Apuntes de Psicología*, 33(1), 39–46. <http://hdl.handle.net/11441/56874>
- Pino, I. (2012). El uso de la visualización en el deporte. *Centro de tecnificación y alto rendimiento arbitral*, 1–3. <https://www.scribd.com/document/114120514/El-Uso-de-La-Visualizacion-en-El-Deporte>
- Puerta, J., & Padilla, D. (2011). Terapia cognitiva - conductual (TCC) como tratamiento para la depresión: una revisión del estado del arte. *Duazary*, 8(2), 251–257. <https://www.redalyc.org/pdf/5121/512156315016>
- Putukian, M. (2015). The psychological response to injury in student athletes: a narrative review with a focus on mental health. *British Journal of Sports Medicine*, 50(3), 145–148. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-095586>
- Ramírez, A., y Lázaro, I. (2002). Efectos psicológicos de lesión deportiva. *Revista motricidad*, 9, 209–224. <https://dialnet.unirioja.es>
- Real Academia Española (2021). Deporte. <https://dle.rae.es/deporte>
- Real Academia Española (2021). Psicología. <https://dle.rae.es/psicolog%C3%ADa>

- Rendón, C. (2021). *Acompañamiento a padres con hijos deportistas*. Universidad CES.
- Reverter, J., Mayolas, C., Adell, L. y Plaza, D. (2009). La competición deportiva como medio de enseñanza en los centros educativos de primaria. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 16, 5 - 8. <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345732281001.pdf>
- Ribetti, R. (2011). *Técnicas de intervención psicológicas en el deporte utilizadas por los entrenadores deportivos* (Universidad Abierta Interamericana). <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC111877.pdf>
- Rodríguez, M., y Galán, S. (2007). Programa de entrenamiento en imaginación como función cognoscitiva y motivadora para mejorar el rendimiento deportivo en jóvenes patinadores de carreras. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 7(1), 5–24. <https://www.redalyc.org/pdf/2270/227017553001>
- Rodríguez, P., y Morán, C. (2010). Historia de la psicología en México. *Revista de Iberoamericana de Psicología del ejercicio y el deporte*, 5(1), 117–134. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3323085>
- Robledo, D. (2014). *Visualización en deportistas lesionados* [Institución Universitaria de Envigado]. [http://iue\\_rep\\_pre\\_psi\\_robledo\\_2014\\_visualización\\_deportistas\\_art](http://iue_rep_pre_psi_robledo_2014_visualización_deportistas_art).
- Sánchez, A. (2021). Intervención psicológica para mejorar el disfrute en una joven deportista de Fit Kid. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 6(13), 1–9. <https://doi.org/10.5093/rpade2021a14>
- Sánchez, J., Alcázar, A., y Olivares, J. (1999). Las técnicas cognitivo-conductuales en problemas clínicos y de salud: Meta-análisis de la literatura española. *Psicothema*, 11(3), 641–654. <https://www.redalyc.org/pdf/727/72711316.pdf>
- Sánchez, A., León, A., y Henry, H. (2012). Psicología de la actividad física y del deporte. *Hallazgos*, 9(18), 189–205. <https://www.redalyc.org/pdf/4138/413835216011.pdf>
- Santi, G., y Pietrantonio, L. (2013). Psychology of sport injury rehabilitation: a review of models and interventions. *Journal of Human Sport and Exercise*, 8(4), 1029–1044. <https://doi.org/10.4100/jhse.2013.84.13>
- Santi, G., y Pietrantonio, L. (2013). Psychology of sport injury rehabilitation: a review of models and interventions. *Journal of Human Sport and Exercise*, 8(4), 1029–1044. <https://doi.org/10.4100/jhse.2013.84.13>

- Serrano, A. (2018). *Motivación y ansiedad en deportistas jóvenes*. UNIVERSIDAD MIGUEL HERNÁNDEZ. <http://dspace.umh.es/jspui/bitstream/11000/27287/1/TFG-Serrano%20Vives%2C%20Alejandro.pdf>
- Thiess, G., Tschien, P., y Nickel, H. (2004). *Teoría y Metodología de la Competición Deportiva*. Paidotribo.
- Torrado, J. (2012). Liderazgo entre iguales en equipos deportivos: una revisión camino a la integración. *Escritos de Psicología*, 5(2), 12–19. <https://www.redalyc.org/pdf/2710/271024367002>
- Torregrossa, M., Conde, E., Pérez, A., Ramis, y., & Soriano, G. (2019). La actividad física y el deporte saludable en exdeportistas de élite. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19(2), 12–27. <https://doi.org/10.6018/cpd.350791>
- Tutte, V., Reche, C., & Álvarez, V. (2019). Evaluación e intervención psicológica en jugadoras de hockey sobre hierba femenino. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(1), 62–74. <https://doi.org/10.6018/cpd.406651>
- Valcarce, E. (2011). Niveles de estrés-recuperación en deportistas varones de la provincia de León a través del cuestionario RESTQ-76. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 11(2), 7–24. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=227019296002>
- Van Raalte, J. L., & Brewer, B. W. (2002). *Exploring Sport and Exercise Psychology*. American Psychological Association.
- Vidaurreta, L., y Rojas, L. (2015). Desentrenamiento deportivo en Cuba: En busca de un retiro deportivo psicológicamente saludable. *Revista Cubana de Medicina del Deporte y la Cultura Física*, 10(1). <http://www.revmedep.sld.cu/index.php/medep/article/view/136>
- Villegas, R. (2019). *Cohesión de equipo y características psicológicas deportivas en futbolistas de la primera división peruana*. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas. <http://hdl.handle.net/10757/626018>
- Uribe, I. (1997). Iniciación deportiva y praxiología motriz. *Educación física y deporte*, 19(2), 69 - 74. [http://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/9262/1/UribeParejalvanDario\\_1997\\_IniciacionDeportivaPraxiologia.pdf](http://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/9262/1/UribeParejalvanDario_1997_IniciacionDeportivaPraxiologia.pdf)

- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico* (4.ª ed.). Editorial Médica Panamericana.
- Weineck, J. (2005). *Entrenamiento total*. Paidotribo.
- Williams, A. y Reilly, T. (2000). Talent identification and development in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 8, 657 – 667. <https://doi.org/10.1080/02640410050120041>
- Zamora, E., Rubio, V., & Hernández, J. M. (2017). Intervención psicológica para el control de la ansiedad de un deportista español de lucha grecorromana. *ACCIÓN PSICOLÓGICA*, 14(2), 211–224. <https://doi.org/10.5944/ap.14.1.1578>
- Zuñiga, J. (2018). *Estilos de liderazgo de entrenadores de fútbol en categorías juveniles de un club deportivo*. Universidad de Chile.