



**UNIVERSIDAD DE SOTAVENTO A.C.**

---

---

**ESTUDIOS INCORPORADOS A LA  
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO.**

**LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA.**

**NÚMERO Y FECHA DE ACUERDO DE VALIDEZ OFICIAL 8931-25**

**TESINA PROFESIONAL**

**IMPORTANCIA DE LA MOTIVACIÓN PARA  
AUMENTAR EL RENDIMIENTO DEPORTIVO**

**PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

**PRESENTA:**

**CINDY MADELEINE PULIDO QUINTANA**

**ASESOR:**

**PSIC. ANABEL VILLAFANA GARCIA**

**ORIZABA, VER.**

**2023**



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**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 Dios por darme la bendición  
de tener salud y poder concluir  
mi último paso de la carrera.

A mi hermosa familia por darme  
el apoyo incondicional ante las adversidades  
que pasamos en estos años.  
Gracias a mis dos grandes pilares. Los amo papás

A la psicóloga Anabel Villafaña García,  
por haber llevado de mi proceso de Tesina  
hasta el final ante mis intermitentes visitas pero  
con el gran empeño y comprensión de su parte.

# ÍNDICE

	<b>Pág.</b>
<b>Resumen</b> .....	4
<b>Introducción</b> .....	5
<b>Capítulo I. Motivación</b>	
1.1. Motivación.....	8
1.2. Motivación en el deporte .....	14
1.3. Investigaciones de motivación.....	23
<b>Capítulo II. Psicología del Deporte</b>	
2.1. Psicología del deporte.....	27
2.2. Psicología del deporte en el fútbol .....	32
2.3. Factores determinantes en deportistas de alto rendimiento.....	37
<b>Capítulo III. Modelo y área psicológica</b>	
3.1. Modelo psicológico: cognitivo-conductual.....	42
3.2. Área psicológica: psicología del deporte.....	58
<b>Conclusiones</b> .....	60
<b>Referencias</b> .....	62

## Resumen

El objetivo principal de la presente investigación es muy claro, ya que se desarrollan las claves para el rendimiento del atleta mediante la preparación psicológica al igual que el destacar que no es fácil saber cuándo nace la psicología del deporte pero que esta disciplina tiene una vida corta de unas siete u ocho décadas aproximadamente, pero que, a pesar de su poco tiempo, ha hecho grandes aportaciones dentro del ámbito, como fuera de él.

Por otro lado, está el valor intrínseco de dicha disciplina; el deporte lleva implícito el placer de la ejercitación, la diversión, pero es la motivación la fuente más importante de la iniciación de la actividad física y deportiva.

En un principio las motivaciones decretan la persistencia y calidad de su intervención, en un segundo lugar tienen una gran influencia tanto en la realización de los entrenamientos como en la competición. Si bien, el estar motivado quiere decir que se debe tener objetivos y hacer lo posible por conseguirlos.

Y finalmente hacer relevancia que cada autor aun teniendo diferentes puntos de vista, concuerdan con que cada deportista es diferente a otro y por esto hay factores que repercuten de manera diferencial en el rendimiento deportivo.

Por esto mismo con base a lo ya mencionado es fundamental que un entrenador conozca las diferencias individuales de cada deportista ya que estas reflejarán la personalidad de cada uno.

## Introducción

Es considerable saber el porqué es importante motivar a las personas dentro de cualquier tipo de deporte para favorecer su rendimiento, la motivación para el ser humano es ir día tras día con retos y luchas contantes para mejorar, aprender y atrevernos, para maximizar logros, aspirar a nuestras ambiciones y romper con la pobreza mental de que no podemos realizar las cosas. El término motivación se interpreta como el conjunto de fases por el cual una persona elabora un fin que quiere lograr, utilizando los medios adecuados con el objetivo de alcanzar una meta. Se puede considerar que la motivación está constituida por todos aquellos factores capaces de provocar, mantener y dirigir la conducta hacía un objetivo.

La motivación en el deporte es quitarse toda esa excusa que se pueda tener para continuar con la rutina. Es tener consigo mismo a diario esas voces de desafío para prepararnos y poner los pies en el suelo y no mirar atrás. Prepararse para deshacerse de todos esos miedos e inseguridades y sobre todo para el no desanimarse. Recordar que la gran batalla está entre el cuerpo y la mente al igual del porqué estamos luchando y no olvidarlo.

Una persona puede tener muy buenas aptitudes para el deporte, sin embargo, en muchas ocasiones no es posible desarrollarlas al cien por cien, y una de las causas más probables por lo que esto pueda estar pasando es una falta de motivación o un encauzamiento de ella.

La motivación es un elemento clave para lograr el compromiso y la adherencia al deporte, ya que es el más importante e inmediato determinante del comportamiento humano.

El rendimiento deportivo es la capacidad que tiene un deportista de poner en marcha todos sus recursos bajo unas condiciones determinadas. Es por esta razón que resulta fundamental que abordemos la preparación en cualquier deporte desde una perspectiva global, de conjunto. Cuantos más aspectos trabajemos, más probabilidades tendremos de conseguir los resultados deportivos deseados.

Por lo tanto, el objetivo de la presente investigación es describir la importancia de la motivación para aumentar el rendimiento deportivo mediante la revisión teórica. Es por ello que en esta investigación cuenta con los siguientes capítulos en donde cada uno de ellos se desarrolla el tema.

En el capítulo I se presenta la definición de motivación, las perspectivas como lo es la conductual, humanista y cognitiva; los tipos de motivación, la motivación en el deporte en donde se habla sobre las distintas teorías. Por otro lado, se describen investigaciones como lo es la motivación diferenciada, en donde a su vez se mencionan aspectos como la posibilidad de crecimiento, la posibilidad de evolución favorable, la participación y/o compromiso, la disposición para arriesgar, el impulso para lograr ser influyente, y las necesidades de relacionamiento.

En el capítulo II denominado psicología del deporte, se analizan cuáles son los procedimientos que ayudan a incrementar el rendimiento, por otro lado, se encuentra el siguiente apartado de psicología del deporte en el fútbol, en donde se mencionan las tácticas por desarrollar en los futbolistas, como lo es el pensamiento táctico, la empatía y coordinación de grupo, el control emocional y el alto rendimiento. Y por último se describen los factores determinantes en deportistas de alto rendimiento los cuales son la autoconfianza, la actitud y preparación mental, control del estrés y ansiedad, concentración, motivación, personalidad persistente; compromiso, personalidad de control; percepción de control y la personalidad resistente; desafío.

En el capítulo III si bien se habla sobre el enfoque psicológico, en el cual se determinan los antecedentes como primer apartado, seguido de esto se mencionan a los principales exponentes como, por ejemplo: Kelly, Ellis y Beck por lo que se describen sus distintos enfoques. En donde, de igual forma, en el siguiente punto se mencionan las distintas técnicas conductuales, cognitiva y finalmente se describe el área psicológica.

Por último, se presentan las conclusiones a las cuales se llegaron al final del trabajo.

# CAPÍTULO I

## LA MOTIVACIÓN

### 1.1 Motivación.

La vida es muy corta, nunca sabremos cuándo podemos morir, debemos ser atrevidos retornos, lanzarnos, etc. Tratar de quejarnos menos será la clave para cambiar los resultados. Ser interesados de algún modo por nuestros sueños, metas, ir contra el tiempo, hacer de nuestra vida un gran potencial, eso está solamente en nosotros.

La motivación para el ser humano es ir día tras día con retos y luchas contantes para mejorar, aprender y atrevernos para maximizar logros, aspirar a nuestras ambiciones y romper con la pobreza mental de que no podemos realizar las cosas. Al contrario, buscar el motivo por el cual debemos ser principalmente positivos.

La motivación podríamos entenderla como “proceso que explica el inicio, dirección, intensidad y perseverancia de la conducta humana encaminada hacia el logro de una meta, modulado por las percepciones de los sujetos que tienen de sí mismos” (Herrera et al, 2004, p.5 citado por Naranjo 2009)

Se refiere a lo que uno aspira como persona en un futuro en donde se alcanzan sueños, metas, ideales y nunca darse por vencido hasta alcanzar lo adquirido. Tomar acciones siempre a favor para enfocarse en lo que uno desea, retarse a sí mismo para ser el propio héroe de su historia.

“La motivación debe ser entendida como la trama que sostiene el desarrollo de aquellas actividades que son significativas para la persona y en las que esta toma parte” (Ajello, 2003, p. 153 citado por Naranjo 2009)

El término motivación se interpreta como el conjunto de fases por el cual una persona elabora un fin que quiere lograr, utilizando los medios adecuados con el objetivo de alcanzar una meta.

Se puede considerar que la motivación está constituida por todos aquellos factores capaces de provocar, mantener y dirigir la conducta hacia un objetivo. De igual modo la motivación se entiende que son las razones por las que los sujetos actúan de una manera para funcionar y en las formas en que lo hacen. En sentido que el comportamiento motivado debe ser enérgico, orientado y consecutivo.

Para Bisquerra (2000) citado por Naranjo 2009 la motivación es una idea que implica una designación en una sucesión dificultosa que causa la conducta. En la motivación participan varias inconstantes (biológicas y adquiridas) y estas influyen en la intensidad y coordinación del comportamiento con el propósito de lograr metas concretas. (p. 154)

De acuerdo con Santrock (2002) existen tres perspectivas fundamentales respecto de la motivación; la conductista, la humanista y la cognitiva. La conductista subraya el papel de las recompensas en la motivación, la humanista en la capacidad del ser humano para su crecimiento personal, libertad para tomar decisiones y cualidades positivas y la cognitiva enfatiza en las consecuencias del pensamiento.

- Perspectiva conductual: Esta perspectiva señala que las recompensas externas y los castigos son centrales en la determinación de la motivación de las personas. Las recompensas son eventos positivos o negativos que pueden motivar el comportamiento. (Santrock, 2002, p. 155 citado por Naranjo 2009)

Este autor explica que las personas pueden realizar comportamientos con el objetivo de obtener algún beneficio y evitan o dejan de hacer aquellas conductas que conllevan un daño.

“Para este enfoque toda modificación de conducta se realiza básicamente a través de refuerzos, recompensas o mediante la evitación u omisión de aquello que sea desagradable” (Trechera, 2005, p.155 citado por Naranjo 2009).

Con base a lo que exponen Santrock y Trechera la motivación se complementa con las ganas y la voluntad que se tiene para el querer alcanzar un fin determinado, siempre y cuando se tenga en cuenta la persistencia en lo que se quiere lograr, teniendo como reflectores los diferentes panoramas que se pueden tener durante el proceso, cuya finalidad de esto es no abandonar el motivo por lo que se inició.

- Perspectiva humanista: La perspectiva humanista enfatiza en la capacidad de la persona para lograr su crecimiento, sus características positivas y la libertad para elegir su destino.

Señala que el proceso de madurez humana se enriquece durante toda la vida. Siempre podemos desarrollar nuevas posibilidades. Esta necesidad se caracterizaría

por mantener viva la tendencia para hacer realidad ese deseo de llegar a ser cada vez más persona (Trechera, 2005, p.157 citado por Naranjo 2009).

Perspectiva cognitiva: Las teorías cognitivas enfatizan que lo que la persona piensa sobre lo que puede ocurrir es importante para determinar lo que efectivamente sucede. (Ajello, 2003 p. 161 citado por Naranjo 2009).

En mayor detalle, la teoría de Vroom, señala que “la motivación de las personas para hacer algo estará determinada por el valor que asignen al resultado de su esfuerzo (ya sea positivo o negativo), multiplicado por la confianza que tienen de que sus esfuerzos contribuirán materialmente a la consecución de la meta” (García, 2008, p.161 citado por Naranjo 2009).

En cuanto a las diferentes perspectivas, se resalta más el hecho en que se vuelve más determinante las razones por las que nos hace pensar y sentir cierta motivación. Dejando de lado lo desfavorable o lo que pueda perjudicar para así lograr el objetivo.

Por otro lado, la motivación intrínseca es la motivación que se asocia con actividades que son gratificantes en sí mismas. Es la tendencia natural del ser humano a buscar y vencer desafíos, conforme perseguimos intereses personales y ejercitamos capacidades.

Mientras que la motivación extrínseca es la motivación creada por factores externos como recompensas y castigos. En realidad, no estamos interesados en la

actividad; solo nos importa aquello que nos redituará. Si bien, aquí muestran lo contrario, ya que son elementos que los hagan producir alguna utilidad.

Con respecto a lo anterior sobre la motivación intrínseca y extrínseca, haciendo énfasis en la primera, tiene relación a los intereses propios de cada persona y en la segunda mención es con base al desinterés de dicho proceso de actividades, siempre y cuando se logre el objetivo deseado. De este modo la motivación intrínseca se refiere a aquellas situaciones donde la persona realiza actividades por el gusto de hacerlas, independientemente de si obtiene un reconocimiento o no. Luego de que la motivación extrínseca, por su parte, obedece a situaciones donde la persona se implica en actividades principalmente con fines instrumentales o por motivos externos a la actividad misma, como podría ser obtener una recompensa.

Siguiendo con esta parte, cabe recalcar que una es con la finalidad de realizar algo por voluntad propia sin importar el resultado ya sea bueno o malo, mientras que la otra va con el propósito de obtención de algún incentivo.

Por otro lado, también encontramos la desmotivación y esta se caracteriza porque el sujeto no tiene intención de realizar algo y por tanto es probable que la actividad sea desorganizada y acompañada de sentimientos de frustración, miedo o depresión. (Deci y Ryan, 1991; Ryan y Deci, 2000 citado por Moreno et al, 2007)

La desmotivación se produce cuando el sujeto no le encuentra valor a una actividad. Para que una acción sea motivante el sujeto debe encontrar un por que al hecho y asignarle un valor personal que lo lleva a realizar determinada acción.

En este caso, el sujeto no le da valor y percibe que realiza la acción por obligación o por algún factor dominante en el actuar o se siente incompetente para realizarla.

Para cualquier individuo, si su percepción en la ejecución de una acción es mala, no se sentirá competente para realizarla, por lo que no se sentirán motivados para hacerla. Los deportistas que practican desmotivados pueden adquirir afectos negativos como la apatía, la depresión e incompetencia. Esto se producirá porque no tienen un propósito para hacer lo que están haciendo y no tienen objetivos de ningún tipo sea materiales o afectivos. Existen cuatro tipos de desmotivación:

- Desmotivación capacidad/habilidad: el sujeto piensa que sus capacidades y habilidades no son aptas para realizar una determinada acción o conducta, la desmotivación va de la mano con la percepción que se tiene de sí mismo frente a la resolución del problema.

- Desmotivación creencias del sujeto: pensamientos internos a él dicen que el método o camino a seguir para realizar determinada acción o conducta no dará resultado, la desmotivación recae en la percepción del procedimiento a utilizar, el sujeto piensa que será un fracaso.

- Desmotivación capacidad/esfuerzo: el individuo no quiere realizar una conducta o acción que demande demasiado esfuerzo, la desmotivación nace a partir del objetivo de la acción, el sujeto piensa que no compensa realizar demasiado esfuerzo por el objetivo final de dicha acción.

- Desmotivación creencias de impotencia: el sujeto piensa que el esfuerzo no tendrá relevancia, ya que la trascendencia en la realización no incumbe en sus objetivos, la desmotivación va de la mano en la consideración que le da el sujeto a la acción, sino es importante para él, no tendrá relevancia en hacerla, por lo que la desmotivación se genera por no querer realizarla.

## **1.2 Motivación en el deporte.**

La motivación en el deporte es quitarse toda esa excusa que se pueda tener para continuar con la rutina. Es tener consigo mismo a diario esas voces de desafío para prepararnos y poner los pies en el suelo y no mirar atrás. Prepararse para deshacerse de todos esos miedos e inseguridades y sobre todo para el no desanimarse. Recordar que la gran batalla está entre el cuerpo y la mente al igual del porqué estamos luchando y no olvidarlo.

Una persona puede tener muy buenas aptitudes para el deporte, sin embargo, en muchas ocasiones no es posible desarrollarlas al cien por cien, y una de las causas más probables por lo que esto pueda estar pasando es una falta de motivación o un encauzamiento de ella.

La motivación es un elemento clave para lograr el compromiso y la adherencia al deporte, ya que es el más importante e inmediato determinante del comportamiento humano.

La motivación afecta notablemente al rendimiento de un deportista o equipo, pues aquel no solo depende de la preparación física, técnica o táctica de los

deportistas. Una actuación eficaz en las competencias requiere de una adecuada motivación, generalmente alta y positiva.

Para Mayor y Tortosa (1990) citado por García, S. et al, 2014 “las investigaciones motivacionales más recientes se han concentrado en... tres grandes áreas... el deporte de competición y de alto rendimiento, el deporte juvenil e infantil y las diferencias sexuales. (p. 74). Además, propugnan que, dado el tipo, la motivación no solo estudia al deportista, sino a todos los actores que se involucran en su actividad como los deportistas, padres de familia, entrenador, afición, árbitros, relación de grupos, rendimiento, etc.

Las investigaciones en el campo de la motivación propugnan que dado el tipo de trabajo que realiza un deportista, en el que se desarrolla un esfuerzo y elevado y constante, la mayoría de las veces las actividades a realizar en los entrenamientos deben ser interesantes, novedosas y satisfactorias, a fin de que el deportista se mantenga motivado, el rendimiento sea más adecuado y el esfuerzo satisfactorio. (Miranda y Bara, 2002 citado por García, S. et al. 2014)

La motivación en el deporte o realización de cualquier actividad física es uno de los elementos esenciales que hay que tener en cuenta a la hora de trabajar con deportistas, entrenadores o monitores para aumentar el rendimiento o no abandonen dicha actividad. La motivación es el por qué realizo una conducta o actividad, es darle sentido a lo que hago.

Uno de los principales motivos de practicar una disciplina deportiva, por parte de las personas, es para socializar y mejorar su aspecto físico o liberar estrés.

Los atletas son conscientes de los beneficios y atribuciones que conlleva el practicar deporte, obteniendo un estilo saludable y activo durante su vida diaria. A su vez, la mejora en el deporte del cual se desempeña, aprendiendo nuevas destrezas y, realizándolo de forma regular y entretenida.

Según Pavón et al (2003) cuando se refiere a los atletas por género, los varones se caracterizan por valorar más los aspectos vinculados a la competición, el hedonismo y las relaciones sociales, la capacidad personal y la aventura, mientras que las mujeres practican por motivos relacionados con la forma física, la imagen personal y la salud. (p.42-47)

Quienes han realizado distintas investigaciones sobre motivación en el deporte, diferencian entre el deporte por fitness y el deporte estructurado. El primero es un deporte que se realiza sin intención de entrar en competitividad y con el fin de alcanzar metas extrínsecas, como bajar de peso o verse mejor. El estructurado, en cambio, se caracteriza por la práctica o entrenamiento seguido y constante, que va asociado a metas de competitividad y perfeccionamiento de habilidades.

Cuando el deportista se siente competente en lo que hace, la confianza en sí mismo se ve reforzada a la vez que focaliza su pensamiento, atención y sentimientos en la actividad, de tal forma que puede afrontar las dificultades de manera positiva. Sin embargo, es importante resaltar que, si bien la motivación y la naturaleza de las metas son de gran importancia para el desempeño, estas no proporcionarán un desempeño ideal en el deportista por sí solas.

Estudiar la motivación en el deporte es importante en la medida que ayuda a comprender que es lo que lleva, mantiene y eventualmente produce el retiro de las personas de la práctica deportiva. Se debe entender que comprender la motivación es clarificar sobre una de las claves de los procesos de formación en deportistas.

### **Teorías de la motivación en el deporte.**

Entre las muchas aproximaciones teóricas sobre la motivación son especialmente relevantes para describir y explicar el fenómeno de la motivación en el ámbito del deporte y la actividad física. Se analizarán las siguientes teorías:

- **La motivación de logro.**

La teoría de motivación de logro sostiene que los deportistas pretenden evitar el fracaso y sentirse orgullosos de sus logros, y se basa principalmente en el estudio de aquellos que buscan demostrar sus habilidades y conseguir sus éxitos. Pérez y Caracuel (1997) señalan que el deporte es una actividad donde se pueden encontrar un buen resultado y/o evitar el fracaso en una competencia deportiva.

El modelo de competencias, indica que un deportista con un alto nivel de motivación de logro elegirá tareas complejas que le permitan demostrar sus habilidades y destrezas o dominio, y en las que pueda conseguir sus logros.

Son tres los factores más importantes que influyen para definir el tipo de orientación hacia el logro en el contexto deportivo; se trata de las personas más significativas – padre, madre, profesor- a la hora de orientar la consecución del éxito.

(Gutiérrez y Escartí, 2006; Jiménez et al., 2006; Moreno et al., 2006, citado por García, S. 2014)

Otra variable de gran trascendencia para que el adolescente practique ejercicio físico o deporte con esta orientación son los factores situacionales, refiriéndose específicamente a las conductas o criterios sobre las que el individuo posee destrezas para practicar alguna actividad que le permita demostrar habilidad, conseguir la aprobación social o buscar la superación (Moreno, J. A., Cervello, E. y González, D. 2007).

La intencionalidad de este apartado, es mostrar que dentro de la motivación del deporte no solo es el deportista quién está involucrado en el tema, sino también las personas externas con las que el interactúa durante el camino. Asimismo, se mencionan fenómenos en los que él deportista se ve favorecido o perjudicado y de lo que es capaz para llegar al logro.

- **Teoría de la ansiedad de prueba.**

La ansiedad en el deporte es considerada como un elemento que puede afectar al desarrollo de las competencias deportivas, pudiendo iniciar significativamente en la consecución de un rendimiento óptimo por parte del deportista. Actualmente los estudios sobre ansiedad no solo se ubican en personas o deportistas comunes, sino también sobre deportistas con discapacidades física, sensorial o incluso psíquica, ya que son campos donde puede existir mayor ansiedad por la falta de algún sentido o capacidad, lo que debería influir en el rendimiento de los resultados en las competiciones. Sin embargo, diversas contribuciones han demostrado que en algunos casos no se han encontrado diferencias en ansiedad entre personas con discapacidad y sin discapacidad (Guillén, Santana y Bara, 2006, citado por García, S. et al. 2014).

Cuando un deportista posee niveles de ansiedad altos eso puede influir negativamente en su rendimiento; así lo confirman Torres, Torregrosa y Roca (2007).

Existe una dicotomía en relación como los deportistas consideran la ansiedad: los deportistas que se consideran capaces o con una orientación a la tarea con metas más complejas, las consideran como favorecedora de su rendimiento, mientras que los deportistas con una orientación a la tarea, pero con metas más sencillas, las consideran perjudicial. Lo mencionado puede tener variaciones de acuerdo con el deporte, la edad, el género y el tiempo de práctica. (Pozo, 2007).

Mientras tanto aquí, si bien es considerar que en cuestión de algo perjudicial para el deportista puede ser la ansiedad, nos dice que este factor es sumamente influyente en relación a su rendimiento, puede abarcar en deportistas que tengan o no alguna anomalía, considerando también cuales sean sus propósitos a fines a su alcance.

- **Teoría de la atribución.**

En el deporte de competición se producen resultados favorables y no favorables; el deportista, al término de las competencias, realiza atribuciones sobre las causas del resultado. Como se dijo, si fue positivo lo suele atribuir a causas propias y, si es negativo, a causas externas. (Roberts, 1995). Las experiencias pasadas influyen considerablemente en las posteriores. Si el resultado anterior fue favorable, su estado de ánimo y sus expectativas tienden a ser positivos; por el contrario, si el deportista obtuvo un fracaso, tenderán a ser negativos.

Por su parte, Rodríguez y Castellano (2007) demuestran que un buen entrenamiento en atribuciones de causalidad aumenta el rendimiento de los deportistas

en sus competiciones. Los autores concluyen que aquellos deportistas con una atribución al locus de control interno adjudican los resultados a factores individuales; por lo contrario, aquellos deportistas con un locus de control externo, los atribuyen a factores externos, lo que permite demostrar la importancia de la teoría de las atribuciones en el deporte. Con mención a estos autores hacen referencia a que los deportistas generan atribuciones sobre el resultado obtenido. De ser algo a favor tienden a atribuirlo a un tema interno, mientras que, si es en contra, lo hacen alusivo a alguna causa externa que los lleva a un estado negativo.

- **Teoría del establecimiento con metas.**

El establecimiento de metas en el deporte es considerado como sustancial para el desarrollo de los deportistas, tanto en su instrucción como en las competencias. El establecimiento de metas es factible desde el deporte por diversión hasta el de competición, así como en el ejercicio físico escolar y extra escolar; ello permite que el deportista tome consciencia de su esfuerzo y cumpla las metas establecidas.

Para conseguir un mejor rendimiento es necesaria la participación reflexiva de los deportistas y establecer compromisos de equipo, los cuales tendrán relación con las metas individuales; para lograr que los deportistas se encuentren motivados es conveniente proporcionar retroalimentación que permita analizar objetivamente la participación y el rendimiento. Asimismo, se deberán establecer estrategias para que, a través del refuerzo de las actividades, se logre un mejor rendimiento.

Para esto, es necesario que el deportista tenga en claro sus objetivos tanto personales como en equipo, puesto que eso beneficiaría su mayor rendimiento. Con la finalidad de que el esfuerzo del mismo vaya formando una meta a corto o a largo plazo.

- **Teoría de la autoeficacia.**

El modelo de Bandura encontró en el deporte un área de aplicación en la que puede observarse como el deportista con un alto nivel de autoeficacia tiende a realizar actividades complejas, aunque estas le exijan un esfuerzo considerable en la ejecución de la tarea, ya que el logro de esa meta elevara su autoconcepto y reafirmara su nivel de motivación.

Para conseguir aumentar su confianza es necesario que el entrenador o profesor oriente al adolescente, para que la comparación que realice en su práctica física o deportiva sea con el mismo y no con sus iguales, reafirmando aquí la importancia del gusto por la tarea y el mantenimiento por la motivación intrínseca, y no por el resultado. (Joloy, 2006; Mancilla y Martínez, 2004; Torre, Cárdenas y García, 2001, citados por García, S. et al. 2014).

En el deporte no competitivo es necesario que el entrenador identifique cuales son los motivos que tienen sus deportistas para practicar, ello le permitirá ajustar los entrenamientos para que sean del agrado de los deportistas y puedan demostrar las habilidades y destrezas que les requiere cada actividad. Mientras que, en el deporte competitivo, el clima motivacional o de entrenamiento debe tener las mismas características que las del deporte no competitivo, solamente que el entrenador diseñará las estrategias que le permitan incrementar o mantener la autoconfianza para que se ejecuten las actividades con un buen nivel de maestría (Olaya, 2008).

Hablando sobre esta teoría, se resume en la perspectiva de como ver la actividad a realizar, ya sea competitiva o no, los mismos entrenamientos, pero de distinta forma con respecto a las estrategias que se le implementen a cada uno de los deportistas tomando en cuenta el motivo por el cual puedan elevar su rendimiento.

- **Teoría de la autodeterminación.**

La teoría de la autodeterminación (TAD) en el deporte y el ejercicio físico es considerada fundamental para que el deportista se encuentre motivado intrínsecamente y perdure más tiempo en su actividad física. La TAD en el deporte de competición realiza estudios que demuestran la importancia de esta teoría para que el deportista este más autónomamente motivado, destacando que a mayor motivación autodeterminada existe mayor valoración por él mismo, en tanto que cuando participa con autonomía, el deporte logre ser una práctica positiva. (Balaguer, Castillo y Duda, 2008, citado por García, S. et al. 2014)

Al respecto, Moreno y Martínez (2006) destacan la importancia de la realización de estudios sobre el deporte no competitivo y ejercicio físico- relacionados con los motivos de la práctica y perfiles motivacionales-bajo la óptica de esta teoría, ya que ofrece bases teorías y metodológicas para que el sujeto practique actividades físico-deportivas desde la perspectiva de su propia voluntad, motivado intrínsecamente por el gusto o satisfacción que le ofrece la actividad. (Moreno, Cano, González-Cutre y Ruíz, 2008, citado por García, S. et al. 2014).

En cuanto a esta parte, se basa más en el estar consciente del potencial que se tenga para así poder satisfacer las necesidades interiores haciendo constar la capacidad de sí mismos, teniendo en cuenta la parte autónoma de cada deportista.

### 1.3. Investigaciones de motivación.

Una vez que se tiene la motivación consolidada, se debe capacitar y trabajar en ello para después tener esa disciplina y visión entre muchas cosas más. La función de la motivación es desarrollar el impulso que se lleva a actuar para alcanzar un mejor nivel de logro en la consecución de nuestras necesidades; es decir, el impulso que experimentamos hacia la realización de alguna acción.

#### a) La Motivación diferenciada.

Aquí básicamente nos explica el que debemos aprender a diferenciar entre cada deportista puesto que cada persona tiene aptitudes, conocimientos, habilidades y diversos criterios para así poder tener en cuenta el nivel de motivación personal y a su vez trazar dicha estrategia psicológica con base a sus necesidades. Algunos de estos aspectos, pueden ser los siguientes:

- Posibilidad de crecimiento: En primer plano, se trata de verificar si dentro del plantel en el que se encuentra el deportista existe la posibilidad de emprender su crecimiento, una vez teniendo en cuenta este aspecto el mismo deportista tomará la decisión si llena o no sus expectativas.

- Posibilidad de evolución favorable: Aquí abarca con respecto a la percepción del propio deportista en cuestión a su desarrollo evolutivo con lo que conlleva tomar en cuenta sus esfuerzos en lo que tuvo que haber invertido o lo que podrá invertir.

- Participación y/o compromiso: Está basado hacia los objetivos de dicho jugador haciendo énfasis en la zona del grado de importancia y que tan comprometido se encuentre, ya que, de ser así, si estamos hablando que es mayor el compromiso pues será la motivación más óptima y de ser lo contrario el impulso será bajo.

- Disposición para arriesgar: Es la situación que muestra las necesidades de competitividad intensa para conseguir retos o desafíos personales o con base al deporte pero que al mismo tiempo va de la mano el tomar los riesgos que implica.

- Impulso para lograr ser influyente: Primordialmente se trata de conseguir el ser reconocido y que tomen en cuenta la influencia dentro del plantel considerando su reconocimiento socialmente ante lo que pueda lograr.

- Necesidades de relacionamiento: Nos dice que el ser humano siempre tendrá la necesidad de experimentar una vida más placentera aprendiendo a relacionarse de la forma más adecuada para lograr mejores condiciones motivacionales.

“En definitiva, es de suma importancia que el deportista se encuentre a gusto con la tarea a realizar. Es necesario entender que lo que hace el psicólogo del deporte, es relevante, y que cada uno de los integrantes del grupo, desde su función, colabora para cumplir con una meta común a todos”. (Linares, 2011, p. 186).

Esto explica la manera de ver las necesidades al favorecimiento en virtud de cada quien. Ya que es muy sobresaliente el que tan considerado tengas tus habilidades y aptitudes para la práctica física, considerando distintos aspectos para el mejoramiento de las estrategias del atleta.

## b) Tipos de motivación

Considero que la motivación puede ser: contextual, explícita y de acuerdo a la psicología evolutiva del desarrollo (Linares, 2011, p. 191).

- Motivación contextual: Nos habla sobre un ambiente más propicio generando distintas alternativas de entrenamiento, estrenando vestimenta de acuerdo a su perfil, así como también algún cambio de liderazgo dentro del plantel haciendo notorio sus actitudes o algún otro criterio.

- Motivación explícita: Explica que aquí trata sobre el ofrecerle un estímulo ya sea externo o interno a una persona con el objetivo de incrementar la productividad. Enfocándose en tres aspectos:

- Recurrimiento a la identidad mutua. Significa el sensibilizarse con el deportista y ponerse en el plano en el que se encuentra de modo que se vea reflejado la identificación con él, es decir, si algo le ha salido mal, hacerle saber que la próxima vez lo hará de una mejor manera.

- Utilizando el condicionamiento operante. En este punto se refiere a la manera de enseñar al deportista de poner a su alcance los estímulos positivos, en definitiva, tener una recompensa por su esfuerzo.

- Procurando la introyección. Básicamente se entiende que es la forma de confiar en uno mismo, logrando que el deportista asuma frases motivacionales que analicen su comportamiento.

De acuerdo a la psicología evolutiva del desarrollo. Es la que tiene especialmente en cuenta, aspectos inherentes a las etapas del desarrollo en consideración, para trazar una estrategia psicológica de intervención emocional. (Linares, 2011, p. 193).

Es decir, dependiendo de la edad de cada deportista, puesto que entre mayor sean, tienen más clara la realidad motivacional. También será importante, lograr para cada uno de los jugadores que el objetivo sea alcanzable, realista y que se transforme en desafío para sí mismo. (Linares, R.E, 2011, p. 194). Por lo que corresponde a estos criterios, nos dice básicamente que el deportista debe resaltar la parte de la autoconfianza para destacar en el modo evolutivo y que con mayor madurez se puede alcanzar una mejor productividad.

c) Los procesos mentales en función de la intervención psicológica.

Se refiere a que hay varios procesos y estados que, por su grado de utilización como medios para incidir en el deportista de alto rendimiento, y el hecho de que no reciban toda la atención que merecen, animan a que sean expuestos con alguna extensión. Es evidente que si se requiere comunicación con el atleta se usan los canales cognitivos (pensamiento, lenguaje): si se pretende modificar su técnica serán básicos los canales perceptivos; y se usarán de alguna forma los procesos emocionales cuando se intente motivarle.

En este punto se espera a que el interviniente psicológico repercuta en el deportista produciendo una reacción ante la percepción de estímulos externos o internos y sea en beneficio a su proceso motivacional.

## CAPÍTULO II

### PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

#### 2.1. Psicología del deporte

En cuanto a la psicología del deporte nos es muy útil saber y poder identificar cuáles son los procedimientos que favorecen para la mejora del rendimiento, se sabe que los deportistas profesionales de hoy en día le dedican gran parte al entrenamiento mental dada la importancia que le generan estos factores. Si bien sabemos que esto también conlleva a que exista mucho desgaste físico y mental. Por ende, es muy habitual escuchar que no están suficientemente preparados o motivados y con base a eso, se obtienen malos resultados o es cuando no cumplen su principal objetivo.

Gill (2000, citado por Arenas y Gutiérrez 2012) describió que “la psicología del deporte y el ejercicio comprende el estudio científico de las personas y sus conductas en el contexto del deporte y de las actividades físicas, y la aplicación práctica de dicho conocimiento”. (p.17)

En otras palabras, la Psicología del deporte “debe precisar y determinar sistemáticamente de los factores que ejercen una influencia en la realización y aclarar cómo operan. Una segunda tarea importante consiste en probar el valor de las ideas y opiniones existentes”. (Brug, 1993, p. 208 citado por Aguilar et al. 2018)

La mayoría de las personas estudian psicología del deporte y el ejercicio con dos propósitos en mente: para entender en que forma los factores psicológicos afectan el rendimiento físico y para entender en que forma la participación en actividades

deportivas y físicas afecta el desarrollo psicológico, la salud y el bienestar de una persona. (Weinberg, R. y Gould, D. 2007).

Dicho esto, entendemos que la psicología deportiva, dentro de nuestro tema en estudio, nos sirve para entender en que forma los factores psicológicos afectan el rendimiento físico. Esto, nos ayudará a obtener una visión mucho más amplia sobre los factores psicológicos que podrían influir en el rendimiento deportivo.

En tanto el objetivo se ocupa del estudio de las regularidades de la personalidad del deportista en su interacción con la práctica del deporte y las condiciones de su realización, que comprenden las interrelaciones sociales y las vinculadas con el medio físico, donde lo expresa.

En cuanto a este apartado se quiere analizar cuáles son las claves del estado ideal del deportista cuando logran su mayor rendimiento. La motivación es una de las variables más importante desde el punto de vista psicológico, ya que luego se tienen que someter a fuertes entrenamientos y por eso es fundamental tenerlos motivados. De igual manera es fundamental el que cada uno logre desarrollar sus estrategias para mantener la motivación cuando el momento se vuelve más complicado.

Dentro del campo de actuación de los profesionales de la psicología aplicada al deporte se puede mencionar que en sus principales actividades se encuentran estudiar, analizar, prevenir, modificar u optimizar conductas en individuos o grupos implicados directa o indirectamente en el deporte. Así, por un lado, "el psicólogo del deporte interviene directamente en la preparación psicológica del deportista, como asesorando a diferentes tipos de colectivos implicados en el deporte como lo son los entrenadores, organizadores o administradores del deporte, así como a padres de familia, y por otro

lado realiza estudios de investigación sobre variables psicológicas que inciden en diferentes factores dentro de la práctica del deporte o la actividad física” (Weinberg, R. y Gould, D. 2007).

En la actualidad el psicólogo del deporte se puede desempeñar a través de tres tipos de roles profesionales; el de investigador, profundizando en el conocimiento del área; el de docente, a través de la enseñanza en materias universitarias; y el de consultor a través del servicio de consultoría brindando a deportistas o equipos deportivos con el fin de desarrollar habilidades psicológicas tendientes a mejorar el rendimiento durante el entrenamiento y las competencias.

De la misma forma podríamos integrar los anteriores roles en dos objetivos fundamentales, dentro de los cuales se ocupa la psicología del deporte y la actividad física, dichos objetivos han sido mencionados por dichos autores (Weinberg, R. y Gould, D. 2007).

En el primero se considera que la psicología del deporte y la actividad física estudian los efectos de los factores psicológicos sobre el rendimiento físico o motor. En el segundo se considera el estudio de los efectos de la participación de las actividades deportivas y físicas sobre el desarrollo psicológico, la salud y el bienestar de las personas. Así, siguiendo la línea de actuación en el primero de dichos objetivos, consideramos dos tipos de demandas que se les presentan a los psicólogos aplicados al deporte. Por un lado, desarrollar técnicas psicológicas para potenciar el entrenamiento y competición deportiva, y por otro lado atender las demandas más profundas de las personas-en este caso los deportistas-donde entran en juego problemas de personalidad, crisis emocionales. Etc. (Weinberg y Gould, 2007, p. 6).

- Preparación física especial

Si bien, se trata en desarrollar un acondicionamiento físico especialmente enfocado en un deporte o disciplina. Como, por ejemplo; prepararse para una carrera o bien para un partido de fútbol un fin de semana.

Grosser y colaboraciones (1988 citado por Cortegaza, Hernández y Suárez, 2004) la definen como el procesamiento de las propiedades físicas de un deporte en donde estas establecen el rendimiento. Estos se desarrollan primordialmente durante los distintos periodos del ciclo de entrenamiento. Pero en una menor relación en la etapa general que en la competitiva.

Este autor ejemplifica que la preparación especial es la orientada al desarrollo de la mayor parte de todos los órganos, sistemas y las todas las posibilidades de la institución del deportista en petición de las imposiciones de la realización de la disciplina escogida y finaliza manifestando que es claro que se debe utilizar los ejercicios respectivos a un deporte específico.

- Funciones que cumple la preparación física especial;

- Desarrollar, consolidar o establecer las bases físicas especiales que garantizan la ejecución de los ejercicios competitivos.

- Perfeccionar planos específicos con ejercicios que impliquen similares tipos de contracción muscular o las bases bioenergéticas fundamentales que garantizan la ejecución de los ejercicios de competencia.

- Acentuar las bases físicas especiales de los deportistas a partir de la imitación parcial o total de movimiento técnico.
  
- Incrementar el nivel de las capacidades motoras especiales de los deportistas a partir de la repetición fragmentada y de forma reiterada, de los movimientos que integren un modelo técnico determinado.
  
- Propiciar la influencia selectiva de determinados parámetros de la técnica en la modalidad deportiva seleccionada.
  
- Elevar la potencia o velocidad de ejecución de un tramo o un sector del movimiento determinado.
  
- Garantizar la modelación de determinado gesto técnico, propiciando un correcto diseño y construcción neuromuscular a partir de los patrones técnicos- tácticos seleccionados, tomando en consideración las potencialidades físicas de cada deportista.
  
- Desarrollar de las capacidades motoras especiales teniendo en cuenta las exigencias que deben cumplir la coordinación general y especial de las diferentes partes del cuerpo.
  
- Perfeccionar la memoria motora del deportista, facilitando la fijación de aquellos automandatos que se utilizan para superar las metas que en proceso de preparación física especial debe de vencer el atleta y que posteriormente puedan ser utilizados en las competencias.

## **2.2. Psicología del deporte en el fútbol.**

Dentro del área de fútbol el tema relacionado con la presión a la hora del juego es un factor sumamente relevante con base a la crítica de cada jugador. Se puede hablar respecto a cómo contrarrestar esta presión y esta sería administrando cada punto de vulnerabilidad. En cuanto a la intervención del psicólogo, lo que hace aquí es el identificar cuáles son esos puntos de vulnerabilidad y poder administrar la motivación para desarrollar más tolerancia a esa presión y administrarla inteligentemente ya que es una de las tareas de cualquier psicólogo deportivo. Lo importante de todo esto es administrar bien los errores. Corregir el error y aprender del mismo.

En la actualidad, en el contexto internacional la psicología deportiva aplicada al fútbol está presente en clubes de fútbol masculino con un nivel profesional, que trabajan aspectos psicológicos desde sus categorías inferiores hasta la adulta

Sin embargo, en nuestro país en el ámbito profesional, son pocos los equipos que trabajan el aspecto psicológico, por lo general siempre se ha implementado en jugadores que conforman el primer equipo de su club y los que se encuentran en la primera división del fútbol en la Asociación Nacional de Fútbol Profesional (ANFP) masculino.

Cada vez es más necesario que aborde en el entrenamiento de futbolistas profesionales (y semi profesionales) el trabajo psicológico, pues está demostrado que contribuye a la mejora del rendimiento deportivo.

Al igual que en la mayoría de los casos en el deporte profesional, en las personas deportistas tampoco se considera el desarrollo psicológico, solo se remite al trabajo técnico y táctico, dejando de lado muchas veces la parte aspectos emocionales de los atletas que pueden repercutir en su rendimiento deportivo. El deporte y especialmente en el fútbol es uno de los aspectos característicos de nuestra civilización. Es uno de los fenómenos que forma parte de la cotidianidad del ciudadano de nuestro tiempo, le guste o no, se topa con él diariamente, ya sea en el radio, la televisión, en los periódicos o las conversaciones de otros, como dice Joan Riera, "... el deporte se ha convertido en un rico y apasionante aspecto de nuestra sociedad digno de ser estudiado desde perspectivas educativas, económicas, sociológicas, políticas, biológicas y psicológicas (Riera, 1991, p. 22 citado por Heredia, M. E., 2005)

a) Desarrollo psicológico-deportivo en el fútbol.

En el fútbol entonces hay que trabajar psicológicamente con una serie de tácticas para desarrollar en cada futbolista las siguientes cualidades:

- Pensamiento táctico: para desarrollar o acrecentar la habilidad del deportista para anticiparse a situaciones del juego que se van dando durante su ejecución.
- Empatía y coordinación de grupo: son las habilidades de los deportistas para formar un grupo cohesionado, cooperativo y con una atmosfera grupal de armonía y confort para todos.
- Control emocional: para mantener sus reacciones emocionales en equilibrio, especialmente en situaciones adversas, o de presión o de desventaja que le producen estrés o angustia.

En cuanto al grupo un ejemplo del trabajo psicológico deportivo que se puede realizar con los futbolistas en los deportes de pelota-conjunto:

- Pensamiento táctico:

Objetivo. - decidir las jugadas tácticas ofensivas y defensivas más convenientes para el éxito deportivo. El programa de intervención consistirá en detectar primero que se conozcan las técnicas básicas y se dominen. Después detectar y conocer cuáles son las jugadas tácticas que desarrollara el entrenador y hacer el análisis de cada una de ellas y su aplicación óptima.

- Empatía grupal:

Objetivo. - detectar a los atletas con más apego del grupo y a los menos incorporados por el grupo. Generar dinámicas de grupo y actividades que favorezcan el trabajo y el conocimiento de las ventajas de trabajar en equipo con una meta en común.

- Control emocional:

Objetivo. - detectar en los atletas sus respuestas ante las presiones externas o internas y que estas respuestas sean de autocontrol para manejar adecuadamente la situación. Establecer dinámicas que enseñen a los atletas a trabajar bajo presión y enseñarles a detectar situaciones que generen presión interna entre el grupo y hacia sí mismos.

#### b) Aplicación de la psicología deportiva en el fútbol mexicano.

Actualmente en el fútbol específicamente hay varias formas de abordajes en el trabajo psicológico-deportivo: directamente en el atleta, o solo asesorando al entrenador; o en el análisis e influencia de los medios masivos en el rendimiento deportivo, o trabajando para el apoyo motivacional y energético para el equipo, conformando la cohesión o identidad del grupo, etc. A continuación, enlistaremos algunas otras como lo son:

- Dimensiones psicosociales;
- Liderazgo
- Cohesión grupal
- Efectos de la audiencia cuando se juega en casa o viceversa.
- Efectos de los medios masivos de comunicación.
- Agresión y violencia dentro o fuera de las canchas.
- Autoestima y rendimiento del deportista.
- Rehabilitación de lesiones.
- Asesoría al cuerpo técnico.
- Aplicación de técnicas motivacionales.
- Manejo adecuado del autoconcepto.
- Prevención de adicciones.
- El apoyo al futbolista. Prepararse para el retiro.
- El fenómeno del uso de sustancias prohibidas.

La intervención psicológica se nutre del trabajo interdisciplinar. El entrenador como máximo responsable de un equipo conoce y comprende el plan de trabajo psicológico y las actividades programadas se encuentran dentro de su conocimiento. Así mismo, sugiere y propone mejoras o nuevas aportaciones según las necesidades y situación en la cual se encuentre un jugador o equipo.

c) El trabajo psicológico en el fútbol.

Entrenamiento para potenciar el rendimiento mental como futbolistas. Esta labor se lleva a cabo por el psicólogo o bien se lleva a cabo a través del entrenador. Los aspectos en los que se interviene son los siguientes;

- Motivación; el futbolista experimenta diversas situaciones personales y ambientales que afectan su nivel de motivación, y las principales técnicas que se utilizan para mejorarla son los programas de establecimiento de objetivos. (Weinberg y Gould, 1996 citado por Morilla et al. 2010), charlas individuales y dinámicas grupales.
- Atención y concentración; para enseñar a los deportistas a estar atentos y a concentrarse con la mayor eficacia el psicólogo trabaja con ejercicios de campo (Morilla y Pérez, 2002 citado por Morilla et al, 2010), el establecimiento de objetivos y el control de pensamientos. Así, mismo, el entrenador puede preparar sistemáticamente al futbolista a familiarizarse con aquellos estímulos propios de los partidos y controlarlos. Para ello se pueden programar situaciones simuladas de competición en las que los deportistas practiquen destrezas físicas, técnicas, tácticas, estratégicas y psicológicas con presencia de estímulos externos frecuentes en la competición. El objetivo por ende se dirige a intentar minimizar las novedades del ambiente competitivo para así evitar la reducción de la calidad de la ejecución.
- Control emocional: el uso de las técnicas para el control de la activación y relajación resulta útil, y la experiencia indica que el entrenamiento en atención y concentración es fundamental para alcanzar niveles óptimos. Así mismo, se asesora al entrenador en administración de refuerzos y de feedback positivo durante los partidos y entrenamientos.

- Alto rendimiento: se asumen dos enfoques de intervención. Uno busca solucionar problemas derivados de déficits en el rendimiento, es decir, basado en la mejora de la carencia y en una intervención específica. El otro es preventivo, se esfuerza en potencia capacidades y es el que nos caracteriza por el trabajo interdisciplinario y la incorporación de la preparación psicológica global a lo largo de una temporada.

### **2.3. Factores determinantes en deportistas de alto rendimiento.**

Cuando hablamos de rendimiento deportivo, a lo largo de toda la investigación, nos referimos única y exclusivamente a los resultados de los deportistas, viéndolo de esta manera solo desde un punto de vista cuantitativo. Sin embargo, creemos necesario definir el concepto para tener una idea de cómo se conforma y respalda nuestra investigación con este término.

El rendimiento deportivo es la capacidad que tiene un deportista de poner en marcha todos sus recursos bajo unas condiciones determinadas. Es por esta razón que resulta fundamental que abordemos la preparación en cualquier deporte desde una perspectiva global, de conjunto. Cuantos más aspectos trabajemos, más probabilidades tendremos de conseguir los resultados deportivos deseados.

Lo que sabemos actualmente, es que las personas que condicionan el éxito personal o los resultados viven el deporte con un nivel de exigencia que no favorece el alto rendimiento, mientras que las personas que se orientan y que quieren ser mejores cada día, son capaces de mejorar y alcanzar al final mejores resultados. Los pensamientos negativos sobre uno mismo, aparecen significativamente cuando los

deportistas no están bien preparados tanto físicamente, técnicamente y emocionalmente.

Con base al deportista existen muchos factores por el cual se ve reflejado el rendimiento y al mismo tiempo el resultado deportivo. Relacionado con esto ya sea el éxito tanto como el fracaso de un deportista o equipo provienen de una mezcla de capacidades físicas como por ejemplo (la fuerza, la velocidad o resistencia), así como también técnicas es decir (el golpeo del balón, entre otras más), seguido de esto también se involucran tácticas como (el defensa en zona del futbol) y finalmente las psicológicas en donde se toma en cuenta (la personalidad, y habilidades de afrontamiento), pero de igual manera puede estar sujeto a otros cambios ajenas al mismo como lo es (el rival, el terreno de juego, y/o el árbitro). (William y James, 2001 citado por García-Naveira, 2010)

En este sentido, se considera al deportista como una unidad funcional (emocional, cognitiva, social, fisiológica y comportamental) que necesita de una atención y entrenamiento global para obtener su máximo rendimiento.

De esta perspectiva, es como surge el psicólogo del deporte como especialista de los “aspectos psicológicos” (bienestar, personalidad, motivación, concentración, confianza) que intervienen en el rendimiento deportivo. Por otro lado, el fin que se quiere alcanzar se encuentra en el bienestar psicológico del deportista y el aumento del rendimiento, primordialmente en la idea de que el factor psicológico debe ser tomado en cuenta como uno de los elementos del funcionamiento en general del deportista.

d) Variables psicológicas que condicionan el rendimiento deportivo:

- Autoconfianza: para lograr grandes cosas se debe tener una mayor seguridad en nosotros mismos y una mayor autoconfianza, seguido de esto es más viable que uno logre lo que se propone. Debemos creernos este estado interno para ser más eficaz y para poder enfrentarse con posibilidades de éxito a las demandas del entrenamiento y la competición. Implica el tratar de sacar las cosas adelante para así poder tener el conocimiento real de la dificultad del objetivo y de los recursos propios que se pueden emplear para intentar alcanzarlo. En función de todo ello, conlleva que nuestro propósito sea muy importante para cualquier competición para así tener las posibilidades de lograr el objetivo.
- Actitud y preparación mental: En esta variable se trata de dicha fortaleza mental, de cómo trabajar la cabeza para estar concentrado en un alto nivel, es decir cuando existe un mal juego, por ende, uno siente más problemas o se tiene dolores, entonces, lo que se tiene que hacer es poner la actitud correcta y así no te sientes negativo con todos los problemas que te pudiera estar ocurriendo, de eso se trata el trabajo mental, principalmente en no frustrarse cuando las cosas no van bien. Por otro lado, el conjunto de aspectos psicológicos para la preparación mental de la competición como lo son: la imaginación o ensayo mental, la utilización de las autoafirmaciones positivas o autodiálogo positivos y el análisis objetivo del rendimiento.

Por igual forma, abarcar la aceptación de la crítica y la influencia de la evaluación externa del rendimiento.

- Control del estrés y ansiedad: Aquí se toma en cuenta la capacidad de equilibrio sin ningún tipo de presión interna, sin estar pensando tanto en el futuro. Así como también aspectos relacionados para controlar y afrontar situaciones deportivas potencialmente estresantes y fuentes de ansiedad, y de igual modo las habilidades para el ajuste de los niveles de activación/tensión, sin incluir otros aspectos.

- Concentración: Se considera que entre más te puedas concentrar, más productivo serás e indudablemente incrementarás tus posibilidades de ser exitoso. Hace referencia a la capacidad de deportista para mantener la atención bajo control y focalizarla ante estímulos relevantes. Evalúa aspectos como la influencia de los comentarios antideportivos de los adversarios, y que no pese los demás estímulos externos que se tenga como lo son las decisiones arbitrales, el manejo o la incidencia de una mala actuación sobre la concentración.
  
- Motivación: Lo que se evalúa con respecto a este punto es que los futbolistas cuenten con los suficientes recursos para encontrar la motivación por sí mismo, ya que, por este lado, se quiere pretender el conocer el interés por entrenar y superarse día a día, la acción de establecer metas u objetivos, y dicha importancia del deporte en cuestión con otras actividades y aspectos de la vida del deportista.
  
- Personalidad persistente-compromiso: Se entiende que el jugador se debe comprometer con respecto a dicha actividad a pesar de tantas dificultades con las que se pueda atravesar el deportista hablando dentro de todas las exigencias en un alto nivel, de forma que no se viva pensando que todo ese aspecto tiene la vida del futbolista. Asignar al deportista de un sistema de creencias que le prevenga de renunciar o darse por vencido ante situaciones de gran presión, y que facilite el reconocimiento de los valores, metas y prioridades personales y la interpretación de la propia capacidad para el compromiso y la toma de decisiones, lo cual sería un primer paso para un afrontamiento eficaz.
  
- Personalidad persistente: percepción de control: Se refiere a la seguridad que tiene el deportista de poder intervenir en el curso de los resultados posteriores, es decir, la sensación de que pueden influir en los sucesos. En este caso, estar convencido de que una buena preparación actual, una correcta planificación del entrenamiento, estar preparado para los imprevistos cambios, las reprimendas

del entorno competitivo (entrenador, compañeros), y la inversión de tiempo y el esfuerzo o la insistencia para superar las dificultades que te plantean en la competición, permitan tener la sensación de poder influir en el resultado del partido.

- Personalidad resistente: desafío: Se refiere de ir partido a partido sin importar las malas rachas por las que se llegasen a pasar. Si se cree y se trabaja, se puede. Más bien es el creer de que el cambio, y no la estabilidad, es una característica muy habitual del fútbol en este caso, que supone una oportunidad de aprendizaje, crecimiento, enriquecimiento y desarrollo personal. También hacer énfasis en la capacidad de percibir las circunstancias estresantes, factores de riesgo y dificultosas que presenta el entrenamiento, competición, los cuidados y las consecuencias de todos los aspectos citados (lesiones, bajas laborales, periodos de no-participación por decisión técnica, críticas periodísticas o resultados en contra) no como negativas sino como un potencial desafío. (López, I.S, 2011).

Es muy importante que se permita visualizar este conjunto de variables considerándolo en el estudio que de alguna manera influyen el rendimiento deportivo.

## **CAPÍTULO III**

### **MODELO Y ÁREA PSICOLÓGICA**

#### **3.1. Modelo psicológico: cognitivo-conductual.**

##### **a) antecedentes**

Feixas y Miró, (1993) Señalan que “el rasgo común más destacable que unifica a todos los modelos cognitivos reside en la importancia que otorgan a las cogniciones, tanto en la génesis de los trastornos psicopatológicos como en el proceso de cambio terapéutico” (p.208).

El termino cognición se utiliza aquí en un sentido amplio que incluye ideas, constructos personales, imágenes, creencias, expectativas, atribuciones, etc. En este sentido amplio, este término no hace referencia únicamente a un proceso intelectual sino a patrones complejos de significado en los que participan emociones, pensamientos y conductas.

Como propone Bruner citado por Feixas y Miró, (1993), el concepto fundamental de la psicología humana es el de significado y los procesos y transacciones que se dan en la construcción de los significados. (p. 208).

##### **• Desarrollo histórico.**

Se distingue que son varios los enfoques terapéuticos los que han ido apareciendo en los últimos años, si bien las terapias cognitivas han destacado en el ámbito de las psicoterapias. “Las terapias cognitivas no solo surgieron de pensadores

independientes de gran calibre (Beck; Ellis, Kelly), sino que convergieron con una particular orientación de la terapia conductual: el enfoque denominado cognitivo-conductual". (Feixas y Miró, 1993, p. 209). Como ya se sabe actualmente se siguen utilizando simultáneamente ambas denominaciones para algunas terapias, finalmente hay que recalcar el interés por la investigación y la verificación empírica de estas terapias.

Dentro del contexto de la psicología, entre los factores que propiciaron la aparición de las terapias cognitivas destacan los siguientes:

#### 1.- La aparición del conductismo mediacional o covariante.

"El conductismo covariante de Homme (1996) sugirió que los contenidos mentales o sucesos privados deben considerarse conductas encubiertas que siguen los mismos principios del aprendizaje que operan en la conducta manifiesta" (Feixas y Miró, 1993, p. 210). La conducta anormal, según Homme, se da cuando la conducta y el pensamiento no cumplen una misma función adaptativa.

#### 2.- El descontento existente con los tratamientos.

Tanto los tratamientos conductuales como los psicoanalíticos tienen sus limitaciones; Feixas y Miró (1993), señalaron que "la efectividad de los primeros se veía limitada generalmente a aquellos trastornos con notables correlatos conductuales. A la dificultad de la contrastación de los supuestos psicoanalíticos se añaden su larga duración y la cuestionada evidencia sobre la eficiencia de las terapias psicodinámicas" (p.210).

### 3.- La emergencia de la psicología cognitiva.

“Las terapias cognitivas no se pueden considerar como un desarrollo tecnológico de la psicología cognitiva, sino que solo podemos hablar de una influencia convergente en la formación de un nuevo Zeitgeist que otorga un papel central a la cognición” (Feixas y Miró, 1993, p. 211).

#### **Principales exponentes.**

##### Antecedentes biográficos.

George Kelly nació en una granja en Perth, Kansas, el 28 de abril de 1905. Su padre fue un ministro presbiteriano, pero la mala salud le impidió conducir de manera activa a una congregación religiosa. Los padres de Kelly eran fundamentalistas devotos que practicaban su fe, prescribían el trabajo duro y rehuían con rigor actividades tales como el baile, la bebida, y los juegos de cartas. Como hijo único, Kelly recibió una atención y amor extensos. Su madre, en particular, estaba dedicada a él.

Kelly comenzó su carrera como psicólogo académico en medio de la depresión de la década de 1930 en Estados Unidos. Las oportunidades de trabajo en psicología fisiológica, su especialidad, eran escasas, así que dirigió su atención hacia la psicología clínica, en un campo en desarrollo. Durante los siguientes doce años Kelly impartió una enseñanza en el Colegio Estatal Fort Hays de Kansas y desarrolló un programa de clínicas psicológicas itinerantes, este plan buscaba identificar y tratar problemas emocionales y conductuales en estudiantes en el sistema escolar público del estado.

Su experiencia en las clínicas fue crucial para su desarrollo y teorización posteriores. Sin estar comprometido con ningún enfoque teórico, Kelly experimento con varios métodos diferentes en su trabajo con estudiantes que le eran enviados para asesoría. Su posición le dio la oportunidad única para intentar enfoques clínicos

innovadores al igual que tradicionales. Su trabajo con las clínicas provocó varias ideas que más tarde encontraron aplicación en su propia teoría de la personalidad y terapia.

La segunda guerra mundial interrumpió en forma breve la carrera académica de Kelly. Se enroló en la marina como psicólogo de aviación, dirigió un programa de entrenamiento de pilotos civiles locales y trabajó para la oficina de medicina y cirugía, obteniendo reconocimiento por sus servicios clínicos. Después de la guerra, empezó a surgir una necesidad significativa de psicólogos clínicos conforme los soldados que egresaban requerían ayuda con sus problemas personales. La psicología clínica llegó a ser considerada como una parte esencial de los servicios de salud. Kelly desempeñó un papel principal en el fomento del desarrollo y la integración de la psicología clínica dentro de la corriente principal de la psicología estadounidense.

Después de impartir enseñanza durante un año en la Universidad de Maryland, se unió al grupo docente de la Universidad Estatal de Ohio como profesor y director de psicología clínica. Durante los siguientes veinte años en el Estatal de Ohio, Kelly instrumentó un programa importante de psicología clínica y perfeccionó y publicó su teoría de la personalidad.

En 1965, Kelly recibió un nombramiento prestigiado para la Catedra Riklis de Ciencia Conductual en la Universidad Brandeis. Este suceso le dio una gran libertad para seguir con su investigación, pero murió en 1967.

Las obras publicadas de Kelly fueron pocas, sin embargo, impartió conferencias en forma extensa en Estados Unidos y en el extranjero y ejerció una influencia significativa en la psicología a través de su impacto personal sobre sus estudiantes y amigos. En sus últimos años, pasó un tiempo considerable sugiriendo la forma en que

la teoría del constructo personal podría ser aplicada para ayudar a resolver problemas sociales e internacionales. Tuvo varios puestos importantes, tales como presidente de Divisiones Clínica y de Asesoría de la Asociación Psicológica Estadounidense de Examinadores en Psicología Profesional. (Luza, R., 2005).

Albert Ellis nacido el 27 de septiembre de 1913 en Pittsburgh, su infancia estuvo marcada por el distanciamiento emocional y afectivo de sus padres, la asunción voluntaria de la responsabilidad del cuidado de sus dos hermanos menores y el padecimiento de múltiples enfermedades físicas a lo largo de su vida, que probablemente forjaron una personalidad vitalista, resiliente y resistente, orientada al afrontamiento y solución realista y racional de los problemas.

Sin lugar a dudas, puede considerarse a Albert Ellis como uno de los grandes padres de la terapia cognitivo- conductual y una de las figuras más relevantes y carismáticas de la psicología clínica contemporánea. La revista Psychology Today le coronó como el príncipe de la razón en el año 2000. Y los psicólogos norteamericanos (Canadá y EE.UU.), en una encuesta profesional realizada en 1982, calificaron su figura como más influyente en la psicología clínica que la de Freud, Jung o Skinner.

Obtuvo los títulos de M.A. (1943) y Ph. D. (1947) en Psicología Clínica por la Universidad de Columbia (New York) y fue Psicólogo Jefe del estado de New Jersey, así como profesor adjunto en Rutgers, entre otras universidades norteamericanas.

Bebiendo de fuentes tan diversas como Karen Horney, Alfred Adler, Erich Fromm, Harry Stack Sullivan o los filósofos estoicos, Ellis conforma a través de la observación minuciosa de los estilos de pensamiento de sus pacientes, un sistema terapéutico comprensivo, activo y directivo, empíricamente fundamentado, basado en

la premisa de que las alteraciones emocionales son el resultado de nuestra valoración y de las creencias que tenemos sobre los acontecimientos que nos ocurren más que por los acontecimientos en sí mismos (exceptuando los acontecimientos vitales extremos como, por ejemplo, el dolor físico intenso o un acontecimiento traumático); en otras palabras, a menudo nuestro distrés emocional viene dado por cómo construimos nuestra visión del mundo.

Ellis ha sido presidente de la División 13, Consulting Psychology, de la American Psychological Association y de la Society for the Scientific Study of Sexuality. Así como miembro de otras muchas sociedades científicas.

Ha publicado en torno a 1200 artículos científicos y es autor o editor de alrededor de setenta y cinco libros y monografías. De su ingente obra científica cabría destacar las siguientes obras básicas que, a nuestro juicio, reflejan la trayectoria personal y personal de Albert Ellis, por supuesto, sin pretender ser exhaustivos ni eruditos.

El 24 de Julio fallecía Albert Ellis a la edad de 93 años y la psicología clínica contemporánea perdía a uno de sus grandes estandartes intelectuales y la terapia de conducta a uno de sus protagonistas más activos, prolíficos e influyentes de su historia.

Con relación a la biografía de Aaron Temkin Beck tiene ya una larga historia en el campo académico. Nace el 18 de Julio de 1921 y su primera publicación data de 1948. Cuenta con más de 600 publicaciones entre libros, artículos y capítulos de libros. Junto con Albert Ellis y Donald Meichenbaum son habitualmente identificados como los padres de la terapia cognitiva conductual.

En las historias respecto del surgimiento de la terapia cognitiva podemos encontrar distintas lecturas. Una de estas enfatiza la crisis de los modelos conductuales a partir de la inclusión de la cognición como área de investigación. La revolución cognitiva dio lugar a lo que se conoce como la ciencia cognitiva; es decir, una disciplina integrativa que abarca aspectos distintos que van desde la psicología cognitiva, hasta la inteligencia artificial, la neuroanatomía, la filosofía del conocimiento, la lingüística y la antropología (lo que se ha dado en llamar el hexágono cognitivo). Este movimiento influyó en el desarrollo de la terapia del mismo nombre.

Una segunda lectura describe el surgimiento de la terapia cognitiva como correlato de la crisis de los modelos psicoanalíticos, al intentar evaluar sus premisas con metodología científica. Los nuevos desarrollos psicoanalíticos, principalmente los de la psicología del yo norteamericana, fueron generando dentro del modelo psicoanalítico un corpus teórico que posibilitaría el surgimiento de la terapia cognitiva.

La trayectoria intelectual de Beck es parte de una tendencia mayor en la que el psicoanálisis funcionó como centro de las reflexiones. Al finalizar la segunda guerra mundial, muchos psiquiatras creían que la psicoterapia psicoanalítica podría tratar los distintos padecimientos humanos. Según el mismo Beck, el psicoanálisis era la respuesta que prometía revelar gran parte de los enigmas de la mente. Estos sistemas teóricos enfatizaban la interacción de la persona con el medioambiente y fueron imponiendo un modelo psicosocial para pensar la enfermedad mental.

Beck ha aprendido en su formación psicoanalítica la capacidad de ser flexible. En el texto de 1952, el primero que analizamos, se describe la aplicación de un modelo breve a una patología compleja. Podemos ver las ideas psicoanalíticas funcionando en un tratamiento breve y con una orientación pragmática.

De esta manera, vemos que el enfoque desarrollado por Beck continúa con una tendencia a la integración y al pragmatismo ya que habían comenzado sus mentores y maestros. Este derrotero académico y clínico que acabamos de mostrar da cuenta de manera explícita de estas influencias, que habrán de afectar al curso de la psicoterapia, incluso hasta nuestros días.

El contexto de formación de Beck presenta la aparición de nuevos criterios de legitimación; la investigación como herramienta clave en el campo de la psicoterapia y el estado generando políticas a partir de subsidios que avalaban esa dirección. En los primeros años de trabajo de Beck podemos ver el desafío de una generación que intento conciliar el psicoanálisis con las nuevas tecnologías. Su respuesta, a partir de los diversos desarrollos e investigaciones que realizó desde sus inicios hasta la década del setenta, fue proponer la terapia cognitiva como método. En una última instancia la condición de posibilidad de esta propuesta, consideramos, está dada por ese contexto que mencionamos y el eclecticismo técnico en que se formó profesionalmente su generación. Por todo lo que hemos comentado, podemos afirmar que la terapia cognitiva podría entenderse no como una propuesta antagónica sino como una variante en continuidad con el psicoanálisis.

Se menciona que las terapias cognitivas han comenzado de diferentes autores, y estos han encajado en base al enfoque sobre el papel de los procesos mentales. Así mismo se pueden caracterizar tres orígenes de las terapias cognitivas:

Se considera a Kelly el primer teórico que presenta una teoría de la personalidad, y un enfoque de la clínica y de la terapia que se puede considerar cognitivo. “Su teoría se basa en la sistematización de las estructuras de significado del individuo, y su práctica clínica en la comprensión de tales estructuras en los propios términos del sujeto” (Feixas y Miró, 1993, p. 211).

Así, este enfoque se halla en la curiosa situación de ser la terapia cognitiva más antigua y una de las que presenta más retos en la actualidad. Según este enfoque, el conocimiento se organiza jerárquicamente en un sistema de constructos personales o estructura cognitiva global, entendida como una compleja red semántica organizada jerárquicamente. Se trata de constructos centrales acerca del self, que gobiernan el proceso de dar sentido (procesar, atender, almacenar, etc.) a los acontecimientos.

Para Kelly, desde esta perspectiva, las emociones, conductas, imágenes, pensamientos, sueños, etc. De una persona no son ajenas al significado que se da a sí misma y al mundo, sino que forman una parte integrante del mismo. (Feixas y Miró, 1993, p. 218).

Cada producto cognitivo supone a la vez la negación de su opuesto; en efecto, nuestro lenguaje, implica un contraste implícito. De no ser así, nuestro discurso sería un sinsentido.

En cuanto al exponente Albert Ellis, desarrolla la terapia emotiva en donde el autor cree que nuestros problemas no son el resultado de cómo nos sentimos; más bien, él sugiere que la forma en que pensamos y creemos determina como nos ajustamos a nuestro medio ambiente.

Para Worchel y Shebilske, (1998) Ellis argumenta que la forma con que nosotros sentimos depende de la forma en la que interpretamos los sucesos antes que los sucesos en sí mismos. Así mismo, dicho autor ha identificado un número de pensamientos o creencias que pueden provocar que un individuo se sienta ansioso o deprimido (p.572).

1.- Es necesario que yo sea querido por todas las personas significativas en mi medio ambiente.

2.- Es absolutamente necesario que yo sea completamente competente, suficiente, y lo lleve a cabo en todas las áreas o soy un inútil.

3.- Si algo es peligroso, yo estaría constantemente preocupado por ello.

4.- Es un desastre terrible si las cosas no nos cierran el camino, yo quiero que nos lo cierren.

De esta manera podemos decir que Ellis argumenta que este tipo de pensamientos es la base de un estrés psicológico, puesto que la finalidad de la terapia ayudar a las personas a modificar el modo en el que ellos piensan.

Mientras que en términos generales la terapia racional emotiva nos menciona que “se practica ampliamente con personas que sufren trastornos basados en la ansiedad. Esta forma de terapia tiene la ventaja de trabajar más rápido que las terapias que se focalizan en desarrollar lo profundo y la relación cálida entre el terapeuta y el cliente”. (Worchel y Shebilske, 1998, p. 572).

Su enfoque se basa en la creencia de que la persona puede sustituir conscientemente los pensamientos irracionales por otros más razonables.

Por tanto, Worchel y Shebilske, (1998) nos afirman que “la flexibilidad de Ellis como teórico y clínico le permiten mantener la ayuda de la terapia racional emotiva en la vanguardia de las intervenciones terapéuticas orientadas a la acción” (p. 572).

Y finalmente el tercer exponente es el autor Aaron Beck con su teoría cognitiva trastornos en el pensamiento. Ya que esta se apoya en la manera como interpretan las experiencias de la vida.

Describe el autor que “él descubrió que las personas deprimidas tienen un pobre concepto de sí mismas, se autocritican, se sienten desgraciadas, exageran sus problemas y cobijan ideas de suicidio” (Papalia y Wendkos Olds, 1988, p. 589).

Cierto enfoque que desarrolla el autor Beck supone que el depresivo tiene pensamientos negativos acerca de sí mismo, del mundo y del futuro, lo que se conoce como la traida cognitiva de la depresión.

El modelo de Beck identifica de forma explícita el papel de los esquemas en la formación y mantenimiento de algunos trastornos.

En este sentido, el ámbito de la depresión resulta paradigmática. Para Feixas y Miró, (1993) “Según Beck (1967; Beck et al., 1979), los pacientes depresivos se caracterizan por una forma particular de operaciones cognitivas a las que llama automático”. (p. 218).

Por ejemplo, Beck llama errores cognitivos a las formas de procesamiento características de los pacientes deprimidos. Tales errores han sido identificados y tipificados.

Según Beck las personas deprimidas ven lo malo y lado negativo de las experiencias y tienden a pensar en futuros pesimistas. Y esto es porque explica que sufren una disfunción cognitiva y emocional.

Ya que las mismas son las que se aferran a sus pensamientos, se perturban aún más, desarrollando una sensación de falta de decisión y de esperanza que les hace actuar de manera que empeoran aún más su depresión.

Cabe señalar que “para los que se deprimen presentan también otras deficiencias cognitivas, como, por ejemplo, disminuye su CI y se deteriora su capacidad de memorizar definiciones de palabras nuevas”. (Papalia y Wendkos Olds, 1988, p. 589).

Entonces, en resumen, la terapia cognitiva de Beck se centra más en los pensamientos automáticos negativos y formas de razonamiento, mientras que la racional emotiva de Ellis en las creencias irracionales y finalmente el enfoque de Kelly se centra en la estructura del sistema de constructos de la génesis de tal sistema.

## **Técnicas**

Algunas técnicas conductuales y cognitivas, incluyen la exposición a los estímulos que generan ansiedad y también a los signos físicos de ansiedad. Como por ejemplo lo son:

- Modelado: esta técnica es muy útil para el tratamiento de fobias y obsesiones. Ya que de la misma forma que podemos aprender conductas o habilidades complejas, las personas también aprenden a aceptar estímulos temidos y a manejar situaciones ansiógenos.
  
- Entrenamiento asertivo: el propósito de esta técnica es superar la ansiedad ante situaciones interpersonales o sociales, no es igual ser tímido que ser asertivo. Si una persona no defiende sus pensamientos y sentimientos en las situaciones sociales, nunca podrá vencer su timidez.
  
- Asignación gradual de tareas: a menudo se le presenta como una investigación para ver el valor predictivo de sus ideas. Asignar de forma controlada la ejecución de ciertas conductas tiene la ventaja cognitiva de contrarrestar la idea que tiene el paciente de que no podría llevarlas a cabo.
  
- Técnicas de distracción: aquí es proponer actividades agradables o entretenidas para el individuo como por ejemplo, rompecabezas, ejercicio físico, escribir, escuchar música, etc. para que cuando se encuentre en sus momentos de depresión o de ansiedad, dirija su atención hacia otro tipo de estímulos, incrementando la posibilidad de generar procesos cognitivos más adaptativos.
  
- Relajación: la ventaja cognitiva de este procedimiento es su valor en cuanto a incrementar la percepción que del propio autocontrol tiene el cliente. Ello puede mejorar la autoimagen del sujeto.

- Programación de actividades: Consiste en establecer una agenda concreta de las actividades a realizar por parte del cliente, tiene la ventaja cognitiva de evitar la inercia, la dificultad de tomar decisiones y la rumiación excesiva. En definitiva, incrementa la probabilidad de que determinadas conductas deseadas se lleven a cabo.
  
- Valoración del dominio y agrado. Radica en pedir al cliente que registre mediante una escala del 1 al 5 el nivel de agrado o de dominio con que realiza sus actividades diarias, dentro de sus ventajas se encuentra valorar éxitos parciales y niveles bajos de agrado.
  
- Autoobservación (self- monitoring). Esta técnica nos permite obtener información más precisa sobre las actividades del cliente y su estado de ánimo. Este procedimiento no solo proporciona una evaluación conductual sino que permite iniciar otras intervenciones destinadas a cuestionar el procesamiento de la información que lleva a cabo al cliente.
  
- Uso de autoaserciones: Se trata de la preparación de mensajes de enfrentamiento adaptativos que el cliente debe repetir antes, durante y después de situaciones estresantes o ansiosas. Esta repetición de tales mensajes ocupa la mente con un material pre-programado que compite con un procesamiento negativo de la información.
  
- Entrenamiento en habilidades específicas: Cuando la evaluación del problema identifica déficit específico la mayoría de modelos cognitivos introducen elementos de entrenamiento adecuados para incrementar las habilidades del

cliente como, por ejemplo; comunicación, asertividad, resolución de problemas, hábitos, etc.

- Ensayo conductual y role playing: Tiene la función de practicar en la consulta conductas que el cliente deberá analizar en su contexto natural. Esta permite activar los esquemas anticipatorios (a menudo negativos) o bien proporcionar pruebas favorables en cuanto a las posibilidades de ejecución del cliente.
- Ensayo cognitivo: Aquí consiste en pedirle al paciente que imagine sucesivamente cada uno de los pasos que componen la ejecución de una tarea. Ello le lleva a fijar su atención en los detalles potencialmente problemáticos y evitar la divagación.
- Explicación del fundamento teórico al cliente: La breve y sencilla exposición del modelo cognitivo que se va a aplicar, de las causas de su problema y de los objetivos de la terapia, proporciona un marco claro y esperanzador donde el problema queda explicado y se vislumbran alternativas de futuro. Con ello se pretende combatir la desesperanza con que a menudo acuden los clientes a la consulta.
- Identificación de pensamientos disfuncionales: Esta técnica se basa en detectar la aparición de tales pensamientos automáticos, al mismo tiempo que se da, por ejemplo; una bajada en el estado de ánimo, permite al terapeuta involucrar al paciente en la tarea de combatirlos.

- Análisis de costes y beneficios: Consiste en plasmar en una hoja de papel un análisis de las ventajas y desventajas de recurrir a un determinado pensamiento automático o creencia, o bien de realizar una determinada conducta.
  
- Técnicas de reatribución: Corresponde en un análisis detallado, sobre el papel, de las suposiciones del paciente acerca de las causas o responsabilidades de determinados acontecimientos. En donde se pretende una atribución más realista de responsabilidades.
  
- Trabajo con imágenes: En este caso, es el trabajo con imágenes de enfrentamiento, o bien con la evocación voluntaria de otras más placenteras, relajantes o positivas, pueden tener un efecto positivo.
  
- Búsqueda de soluciones alternativas: Es un elemento muy importante de la resolución de problemas. Se anima al cliente a inventar nuevas soluciones suspendiendo el juicio crítico durante el ejercicio, seguido de eso, el terapeuta y el cliente analizan cuidadosamente las soluciones anotadas.
  
- Identificación de esquemas: Una vez llevada la detección y discusión de un cierto número de pensamientos automáticos se puede observar un predominio de ciertos temas que reflejan el control que determinados esquemas supraordenados tienen sobre el patrón idiosincrásico de procesamiento de información al cliente. Se ponen al final en tela de juicio.
  
- Técnica de rol fijo: Aquí se basa en que el cliente escriba una descripción de sí mismo, y luego el terapeuta la reescribe de forma que permita la exploración de

otros esquemas alternativos. Se pide entonces al sujeto que ejecute el nuevo rol en su vida cotidiana durante dos semanas con la debida preparación y entrenamiento.

- **Biblioterapia:** En esta técnica se recomienda la lectura de textos específicos que refuercen el conocimiento cognitivo del problema por parte del cliente ya que son libros de autoayuda en donde al mismo tiempo apoya a que el sujeto identifique sus patrones de pensamiento disfuncionales.

Por último, todas esas técnicas se deben intervenir comenzando con un análisis funcional, en donde se dé explicación de los factores que han causado y que mantienen la situación, así como la manera de solucionarlo.

### **3.2 Área psicológica Cognitivo-conductual.**

La psicología del deporte como tal es un área de especialización de la psicología que forma parte de las llamadas ciencias del deporte, ya que es el estudio científico de los factores psicológicos asociados con la participación y el rendimiento en el deporte, el ejercicio y otros tipos de actividad física.

La psicología del deporte en conjunto, requiere de todas las ramas de la psicología tal como la psicología general, psicología clínica, educacional, laboral, experimental, etc.

Germina en condiciones complejas, ya que su integración demanda que quien la ejerce puede interactuar en campos conceptuales y teóricos metodológicos diferentes

donde los códigos de comunicación demandan una previa capacitación y adquisición de un lenguaje común entre los especialistas que interactúan en el área de la psicología y el de las ciencias del deporte.

A esto se agregan otros problemas, que demandan el dominio de conocimientos como son los lazos que se establecen entre disciplinas. Los fenómenos que aparecen como sistema de alta complejidad como lo es el deporte deben ser estudiados desde diferentes ciencias estableciéndose como necesidad el enfoque interdisciplinario, multidisciplinario y el pluridisciplinario. La interacción entre especialistas de diferentes ciencias es impredecible. Así como también se impone reconocer que la personalidad no se agota en la psicología y se requiere de la sociología, la etnografía, la demografía, la genética y muchas otras ramas del saber para decidir los factores que pueden estar rigiendo las tendencias que explican al participante.

La psicología del deporte en resumen hace relevancia principalmente en enriquecer la comprensión de la conducta y el mejoramiento del desempeño y la calidad de vida de los deportistas, pero al mismo tiempo aparecen factores psicológicos que podrían afectar el desempeño deportivo. Cabe mencionar que la motivación que tenga cada persona depende mucho de la constancia a realizar cierto deporte ya sean por necesidades internas o bien externas que finalmente llevan al mismo punto, es decir, alcanzar un objetivo. Se hace referencia a la gran influencia que tienen los psicólogos en la mejora del rendimiento de los atletas, ya que su trabajo se basa si bien en la comprensión de los comportamientos, así como de igual modo se encargan en los procesos mentales que se dan en el deporte, la practica física, así como también el desarrollar técnicas e intervenciones que ayuden a aumentar las destrezas y habilidades de los deportistas.

## CONCLUSIONES

El presente trabajo se elaboró con la finalidad de describir la importancia que tiene la motivación para aumentar el rendimiento deportivo, por lo que se ha encontrado a través de la recopilación de la información que no únicamente se trata de comprender la lectura, también es necesario llevar a la práctica, mediante dinámicas de grupos, actividades para motivar a los atletas y así aumentar el rendimiento deportivo.

También se encontró que el carecer de objetivos específicos hará que tan pronto sea posible, la persona abandone el deporte, pues no encontrará por qué realiza dicho deporte y, en consecuencia, su rendimiento no será óptimo y mucho menos le dará una satisfacción. Es por esto, que la motivación juega un papel muy importante en el desarrollo del individuo dentro de ámbito deportivo.

De igual forma se encontró que existen pocos programas basados en la psicología del deporte, puesto que, aunque cada vez es más la aceptación de la psicología en general, en el ámbito deportivo se sigue considerando poco relevante la participación del psicólogo. No obstante, algunos equipos deportivos si tienen dentro de su cuerpo técnico la presencia de un psicólogo deportivo.

Para el cierre de dicha investigación, en general se considera de gran relevancia lo que ofrece la psicología del deporte, ya que en la actualidad el psicólogo deportivo en atletas de alto rendimiento y en cualquier individuo que practique actividad física, demuestra su importancia para lograr las metas que quieren alcanzar como parte de su estilo de vida. Haciendo énfasis en el rendimiento deportivo la psicología deportiva demuestra cómo ha presentado significativos alcances con base a la orientación y la ayuda al deportista para lidiar con los problemas de confianza. Y para concluir este

trabajo es interesante como el aspecto emocional es un requisito previo para obtener un máximo rendimiento ya que sin la ayuda de un profesional de la psicología aplicada al deporte no se podrían desarrollar habilidades de control emocional que ayudan a la hora de entrenar y competir y a sí mismo, optimizar el rendimiento deportivo.

Queda claro que para lograr las altas esferas del mundo deportivo no solo se requiere de esfuerzo físico, sino también esfuerzo mental. Si bien, esta hipótesis enfocada en atletas profesionales, puede ser igualmente aplicable a toda persona que practique algún deporte o actividad física.

## REFERENCIAS

- Aguilar, C., González, L., Gutiérrez, N. y Huerta, R. (2018). *Factores que influyen en el rendimiento deportivo de los universitarios que participan en las selecciones deportivas de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso* [Seminario de licenciatura, Pontificia Universidad Católica de Valparaíso] [http://opac.pucv.cl/pucv\\_txt/txt-5500/UCC5690\\_01.pdf](http://opac.pucv.cl/pucv_txt/txt-5500/UCC5690_01.pdf)
- Arenas, L. y Gutiérrez, O. E. (2012). *La Psicología del Deporte y el Ejercicio como una alternativa para la formación y el desempeño profesional* [Tesis de doctorado, Pontificia Universidad Javeriana]. <http://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/12529/Documento.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Cortegaza, L; Hernández, C.M; Suárez, J.C. (2004). Preparación física (2) preparación física especial. *efdeportes.com*, núm 70. Recuperado el 7 de julio del 2019, de <https://www.efdeportes.com/efd70/pf.htm>
- Feixas, G. Miró, Ma. T. (1993). *Aproximaciones a la psicoterapia; una introducción a los tratamientos psicológicos*. Editorial Paidós, México.
- García-Naveira, A. (2010). El psicólogo del deporte en el alto rendimiento: aportaciones y retos futuros. *Papeles del psicólogo*. 31 (3), 259-268. Recupera el 7 de julio del 2019, de <https://www.redalyc.org/pdf/778/77815136005.pdf>
- García Sandoval, J.C; Caracuel, J. C; Ceballos, O. (2014). Motivación y ejercicio físico deportivo: una añeja relajación. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades*, XXIV (1), 71-88 Recuperado el 11 de Junio del 2019, de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=65452570005>
- Heredia, M.E, (2005). La psicología deportiva y el fútbol. *Revista Digital Universitaria*, 6 (6), 1-12. Recuperado el 8 de julio del 2019, de [http://www.revista.unam.mx/vol.6/num6/art62/jun\\_art62.pdf](http://www.revista.unam.mx/vol.6/num6/art62/jun_art62.pdf)

-Linares, R.E, (2011). La psicología en el deporte; herramientas, metodologías y técnicas para mejorar el rendimiento. (1ed) Córdoba, Argentina. Editorial Brujas.

-López, I.S. (2011). La evaluación de variables psicológicas relacionadas con el rendimiento en fútbol: habilidades psicológicas para competir y personalidad resistente. [Tesis doctoral, Universidad de Granada] Recuperado el 9 de julio del 2019, de <https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/20542/20688568.pdf;jsessionid=67E08282461FBC38B20EFC0F6C417E1D?sequence=1>

-Luza, R., (2005), Psicología de la personalidad, Arequipa, Perú. Recuperado el 7 de Marzo del 2020, de <https://psicologiayempresa.com/biografia-y-teoria-de-george-kelly.html>.

-Moreno, J. A; Cervelló, E; González, D; (2007). Analizando la motivación en el deporte: un estudio a través de la teoría de la autodeterminación. *Apuntes de Psicología*, 25 (1), 35-51. Recuperado el 6 de julio del 2019, de <https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/84651/2.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

-Morilla, M. Gómez, M.A. Valiente, M. Sánchez, J.E. Gamito, J.M. Arroyo, E. Martín, P. Rivera, S. Lozano, N. León, V. Bohórquez, R. (2010). Planificación del trabajo psicológico en equipos de fútbol. *Equipo técnico de psicólogos Sevilla F.C. efdeportes.com*, núm. 143. recuperado el 8 de julio del 2019, de <https://www.efdeportes.com/efd143/planificacion-del-trabajo-psicologico-en-equipos-de-futbol.htm>

-Naranjo, M. L. (2009). Motivación: perspectivas teóricas y algunas consideraciones en su importancia en el ámbito educativo. Recuperado el 10 de Junio del 2019, de <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058010.pdf>

-Olaya, C. (2008). “Mejora en la calidad de vida a través de la actividad física en personas mayores”. Recuperado el 10 de julio del 2019 de <http://www.efdeportes.com>, 12 (118).

-Papalia, D, E., Wendkos Olds, S., (1988), *Psicología*. Editorial McGraw-Hill, México, p. 589).

- Pavón, A., Moreno, J. A., Gutiérrez, M. y Sicilia, A. (2003). La práctica físico-deportiva en la Universidad. *Revista de Psicología del Deporte*, 12 (1), 39-54
- Pérez, E. y Caracuel, J.C. (1997). *Psicología de la Motivación y la Emoción*, Sevilla, Cronos.
- Pozo, A. (2007). "Intensidad y dirección de la ansiedad competitiva y expectativas de resultados en atletas y nadadores, *Revista de Psicología del Deporte*, 16(2), pp. 137-150.
- Roberts, G.C. (1995). *Motivación en el deporte y el ejercicio*, Bilbao, Desclée de Brouwer.
- Rodríguez, M. y Castellano, C. (2007). "Diseño y evaluación de un programa de cambio de estilo atribucional en deportistas", *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 7 (2), pp. 5-25.
- Torres, M.L.; Torregrosa M. y Roca J. (2007). "Características del "flow", ansiedad y estado emocional, en relación con el rendimiento de deportistas de élite". *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 7(1), pp. 25-44. Recuperado el 15 de Julio de 2019 de <https://revistas.um.es/cpd/article/view/54641>
- Valdés, H.M. (1996). *La preparación psicológica del deportista mente y rendimiento humano*. Primera edición. España, p. 91.
- Weinberg, R. y Gould, D. (2007). *Fundamentos de Psicología del deporte y del Ejercicio físico*. (4ª edición). Madrid, España. Editorial Médica Panamericana.
- Worchel, S., Shebilske, W. (1998) *Psicología. Fundamentos y Aplicaciones*. 5ta ed. Prentice Hall Iberia, Madrid, p.572.