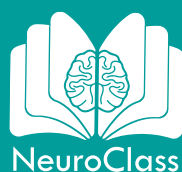




ABORDAJE PSICOLÓGICO DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA



ABORDAJE PSICOLÓGICO DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA

Este documento es un resumen que recoge los apuntes y contenidos académicos del curso *online* Abordaje psicológico de la práctica deportiva.

Objetivos:

1. Aprende sobre las consecuencias que se observan como producto del deporte.
2. Profundiza en las afectaciones negativas que aparecen con la realización de la práctica deportiva.
3. Reconoce la sintomatología de cada trastorno en este ámbito.
4. Acércate a la importancia del entrenamiento mental.
5. Conoce las habilidades psicológicas básicas para iniciar y sostener cualquier actividad.
6. Incorpora técnicas y ejercicios prácticos para entrenar la mente.

Disertante:



Lic. Psi. y Prof. Fabiana Glejberman

Licenciada en Psicología [UDELAR], Posgrado en Docencia de la Educación Media [UCLAEH], Maestría en Psicología de la Salud y el Deporte [UCU-en curso]. Psicóloga Educativa y Docente de Psicología del Deporte y Psicología Social en la Dirección General de Educación Técnico Profesional, Docente de Psicología del Seminario de Aprendizaje e Inclusión en el Consejo de Formación en Educación, Docente de Psicología del Deporte en el Instituto Internacional Modo Fitness y Redactora de artículos de divulgación científica en NeuroClass.

Índice

MÓDULO I

La práctica deportiva y sus efectos1

Introducción2

¿Se puede hablar de consecuencias negativas
derivadas de la práctica deportiva?2

Trastornos del Sueño4

 Sueño4

 Funciones del sueño5

 Trastornos6

 Trastornos y deporte7

Trastornos de la alimentación9

 Anorexia9

 Bulimia10

 Trastornos y deporte10

 Factores predisponentes11

Ansiedad12

 Conceptualización y diagnóstico12

 Sintomatología13

 Proceso de producción de síntomas14

 Ansiedad competitiva15

 Teoría multidimensional en deporte16

 Tipos de ansiedad16

 Ansiedad precompetitiva17

Estrés	17
Conceptualización	17
Sintomatología	19
Tipos de estrés en deporte	19
Fuentes que producen estrés deportivo	19
<i>Burnout</i>	20
<i>Burnout</i> y modelo tridimensional en deporte	20
Diagnóstico	21
Niveles	22
Sintomatología en agentes del ámbito deportivo	22
Factores protectores	24

MÓDULO II

Técnicas de entrenamiento mental	25
Técnicas de relajación: Relajación progresiva de Jacobson	26
Pasos de la técnica	27
Aspectos para tener en cuenta	28
Técnicas de respiración:	
Respiración diafragmática o abdominal	29
Pasos de la técnica	30
Aspectos para tener en cuenta	31
Entrenamiento mindfulness: Escaneo corporal o Body Scan	31
Pasos de la técnica	32
Aspectos para tener en cuenta	33
Autodiálogo: Reestructuración cognitiva	33
Autodiálogo y deporte	34
Tipos de autodiálogo	35
Explicación de la técnica	35

Detener el pensamiento	37
Cambiar los pensamientos negativos por positivos	38

MÓDULO III

Ejercicios de entrenamiento mental58

Introducción	41
Entrenamiento mental	41
Psicología del deporte	42
Conceptualizaciones sobre el autoconocimiento	45
¿En qué consiste el autoconocimiento?	47
Asociación con otros conceptos	48
Conceptualizaciones sobre la autoconfianza	49
Naturaleza multidimensional y beneficios	52
Asociación con otros conceptos	52
Conceptualizaciones sobre la motivación	53
Motivación y objetivos	54
Motivación interna vs. motivación externa	55
Asociación con otros conceptos	57

MÓDULO IV

Ejercicios de entrenamiento mental58

Introducción	59
Ejercicios de autoconocimiento	59
Mide tus habilidades	59
us habilidadesDiseña tu planilla horaria actual	61
Modifica tu planilla horaria actual	63

Ejercicios de autoconfianza	66
Analiza tus virtudes	66
Transforma tus quejas	67
Agradece siempre	69
Ejercicios de motivación	70
Fija el plazo de tus objetivos	70
Selecciona vídeos y música	71
Encuentra el sentido de tus acciones: ¿Para qué?	73
Referencias bibliográficas	74

MÓDULO I

La práctica deportiva y sus efectos

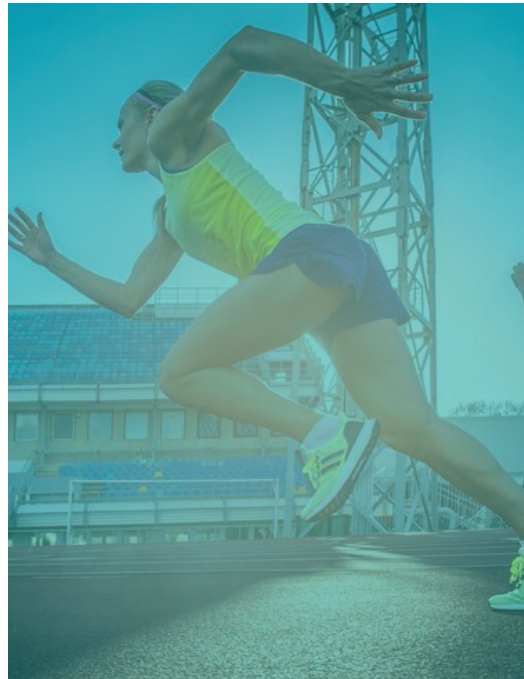
Introducción

Para empezar, es necesario considerar que existen diferencias claras entre actividad física, ejercicio físico y deporte, aunque habitualmente sean conceptos que suelen utilizarse como sinónimos y de manera indistinta.

Autores como Desiderio et al. [2021] hacen una diferenciación entre conceptos. Así, definen a la **actividad física como cualquier movimiento corporal generado por los músculos esqueléticos que implica un gasto energético**. Es decir, son movimientos de tipo inconsciente, correspondientes a tareas que forman parte de la vida cotidiana o bien de la automatización de ciertos movimientos vinculados al ejercicio y deporte. En cambio, **el ejercicio físico corresponde a cualquier actividad planificada, estructurada y repetitiva, que busca un objetivo y puede ser variable**. Finalmente, **el deporte es un ejercicio físico donde existe competencia y reglamento normativo que varía según su especificidad**. Asimismo, hay presencia de evaluadores que confirman quién gana y quién pierde. Por lo tanto, los practicantes se enfocan en la obtención de la excelencia técnico-deportiva.

¿Se puede hablar de consecuencias negativas derivadas de la práctica deportiva?

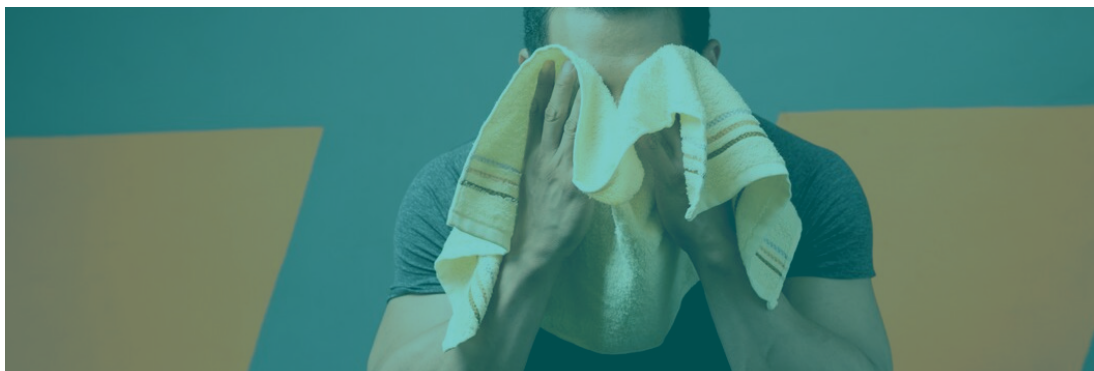
Tanto la realización de actividad como de ejercicio físico trae múltiples beneficios para la salud. Entre estos puede mencionarse, a nivel físico, mejoras en la resistencia, aumento de la fuerza y del tono muscular, preservación de las articulaciones, regulación de la grasa corporal y de la presión arterial. También contribuyen a nivel psicológico, pues se genera un aumento de la autoestima mejorando la autoimagen, a la disminución del estrés y de la ansiedad. A nivel social, disminuyen el aislamiento potenciando la conformación de grupos y el sentimiento de pertenencia, a la vez que fomentan valores (Desiderio et al., 2021).



Podría decirse que son bien conocidos los beneficios de la realización de actividad y ejercicio físico para la salud, en este sentido **cualquier movimiento contribuye con la sensación de un estado de bienestar personal**. Sin embargo, *¿qué lugar ocupa la práctica deportiva?* Analizando que la misma establece un entrenamiento previo, se rige por normas, plantea la existencia de evaluadores y es meramente competitiva, sería esperable suponer que pueda afectar de manera negativa la salud de muchos deportistas. Esta situación va en ascenso si se piensa en deportes de alta competición, dada una mayor exigencia por la obtención de excelentes resultados. Por ello, es importante estudiar los efectos negativos que conlleva.

El abanico de afectaciones negativas es muy amplio, pueden mencionarse diversos trastornos producto de la práctica deportiva, tales como, **sobreentrenamiento, tríada de la deportista, adicción al ejercicio, ortorexia, vigorexia, dismorfia corporal, trastornos del sueño y de la alimentación, ansiedad, estrés, burnout y lesiones deportivas**.

En definitiva, en estos casos puede visualizarse cómo la motivación por entrenar puede llevar a los deportistas al extremo de entrenar demasiado y hasta un punto donde se juega como una adicción por la propia actividad. También puede presentarse una percepción distorsionada sobre el propio cuerpo que, al mismo tiempo, puede modificar la forma de alimentarse y hasta de dormir, afectando el estado emocional a nivel subjetivo y trayendo a consecuencia lesiones en este ámbito.



En este curso nos ocupan algunas de estas afectaciones negativas como los **trastornos del sueño y de la alimentación, la ansiedad, el estrés y el burnout**. Cabe destacar que, bajo la influencia de dichos trastornos, los deportistas pueden verse perjudicados no solo a nivel de la propia salud sino en la obtención de un rendimiento óptimo requerido para su nivel.

Por otra parte, **resulta fundamental que los jugadores entrenen su mente**. No es suficiente con entrenar el físico, la táctica y la técnica de manera exclusiva si no se acompaña de un entrenamiento psicológico eficaz. Este tipo de entrenamiento es el que marca la diferencia en la obtención de buenos resultados. Por tanto, las habilidades psicológicas también deben entrenarse, lo que requiere de tiempo y dedicación, debido a que los cambios no se generan de un día para otro, sino que llevan tiempo.

Dentro de las habilidades psicológicas que pueden entrenarse pueden mencionarse las **habilidades básicas o fundamentales** como el **autoconocimiento, la autoconfianza y motivación**. Esenciales para iniciar cualquier tipo de actividad y mantenerse realizándola, lo que garantiza un rendimiento óptimo posteriormente. Su análisis nos ocupará en los siguientes apartados.

Trastornos del Sueño

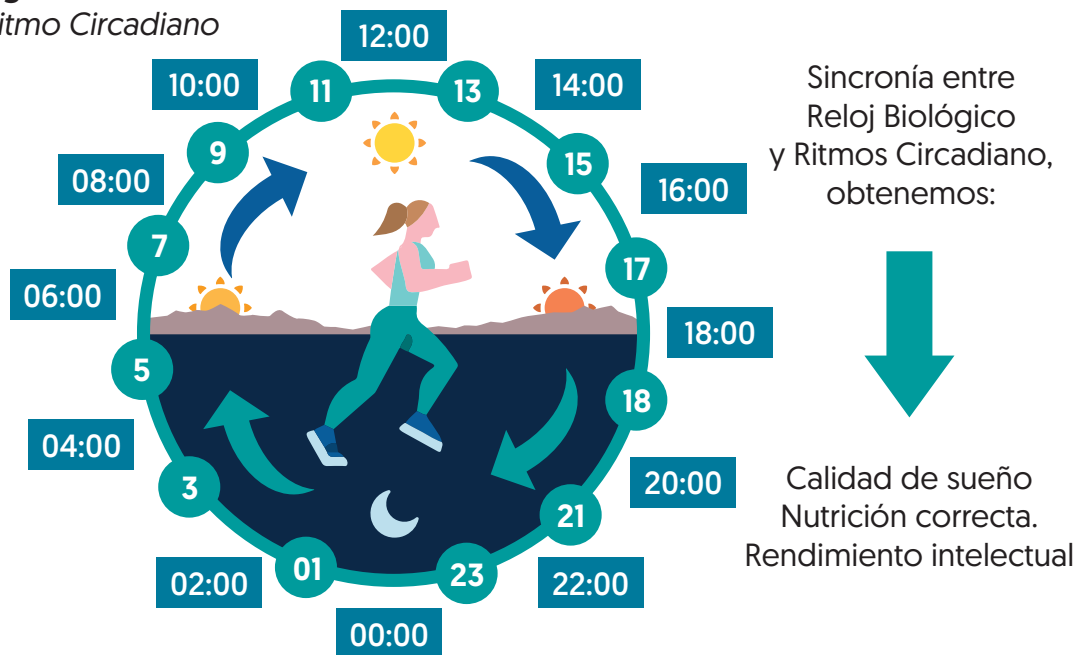
Sueño

El sueño es una de las necesidades fisiológicas de los seres humanos que se vincula con la salud y la calidad de vida. Tiene influencia sobre la cognición y el rendimiento, aunque es esperable que vaya disminuyendo con la edad, por lo que es recomendable que los niños duerman de 16 a 18 horas diarias, al tiempo que los adultos un promedio de 8 horas por día, mientras que los adultos mayores de 6 a 8 horas.

El sueño, también tiene relación con el ciclo del día y la noche, lo que se ha llamado **ritmo circadiano o sistema circadiano**, mediante el cual se utiliza la luz natural del Sol para desarrollar actividades de la vida cotidiana y la oscuridad de la noche para dormir y descansar, con una duración de 24 horas regulando nuestro reloj interno (Lira y Custodio, 2018). Cabe destacar que la cantidad de horas necesarias para un sueño reparador y de calidad obedece a la persona y a su edad [García-Ucha et al., 2018].

Figura 1

Ritmo Circadiano



Nota. La figura muestra el ritmo circadiano o sistema circadiano en los seres humanos. Fuente: Federación de Pediatras del Noreste [2021].

Funciones del sueño

¿Cuál es la importancia de dormir? ¿Para qué se duerme? Dormir y conciliar el sueño es muy importante **para sobrevivir y posee múltiples beneficios para la salud**, entre los cuales, pueden mencionarse concretamente:

1. Recuperación o mantenimiento de la energía.
2. Eliminación de radicales libres almacenados.
3. Regulación y reconstrucción de la actividad eléctrica cortical.
4. Regulación térmica.
5. Regulación metabólica y endocrina.
6. Homeostasis de los procesos sinápticos.
7. Activación inmunológica.
8. Consolidación de la memoria.

Dormir vs descansar

Aunque **dormir** y **descansar** son palabras que suelen utilizarse como sinónimos, no se refieren al mismo fenómeno. **Dormir es una función necesaria para la preservación de la especie y cumple diferentes funciones en el organismo**, como se ha mencionado previamente. Lo que resulta necesario para reconstruir el organismo y potenciar la sensación de bienestar.

Mantiene el cuerpo en un **estado inconsciente e involuntario**, de modo que mientras se duerme, el cuerpo se encuentra quieto y en reposo, por lo que toda realización de actividad consciente, queda suspendida con el hecho de dormir.

Pero, ¿qué hay del descanso? **Cuando se presenta un desgaste excesivo de energía en el organismo, el descanso aparece como la solución para recuperarla. Sería como descansar estando despierto en lugar de estar dormido.** Pues, se pueden ejecutar diversas actividades de manera voluntaria que permitan una desconexión con la actividad que se estaba realizando previamente.



Dado que el espectro de actividades que pueden realizarse es variado, algunas podrán vincularse más con **actividades sedentarias** mientras que otras con **actividades dinámicas**. Por esto, lo más desafiante será lograr el equilibrio entre el hecho de descansar lo necesario pero, a la vez, mantenerse activo. Lo que se vincula con la elección del tipo de actividades y su frecuencia de realización [Bachrach, 2023].

Trastornos

El sueño de las personas se ha visto alterado por diversas causas, entre las que pueden mencionarse la exposición progresiva a la luz artificial por la noche, los trabajos nocturnos y de turnos rotativos, los viajes y el uso de dispositivos electrónicos. Esta situación ha aumentado la prevalencia de trastornos, incluyendo dificultades para conciliar el sueño, así como para permanecer dormido, dormir en momentos inadecuados, dormir mucho y conductas no esperadas del sueño [Lira y Custodio, 2018].

Es así como, estadísticamente hablando, **casi un tercio de la población mundial padece trastornos del sueño**, dando lugar a complicaciones a nivel de la salud. Por lo que, de manera progresiva en los últimos años, varios médicos han puesto el foco en la medicina del sueño [García-Ucha et al., 2018]. Parte de esta población incluye a los deportistas que, a pesar de los beneficios que posee un buen descanso, no pueden conciliar el sueño, por lo que, esto induce a distintas alteraciones conductuales y fisiológicas generando una deuda acumulativa de sueño que no se recupera con el tiempo [Lira y Custodio, 2018].

La **privación del sueño** trae consigo **fatiga, bajo rendimiento en tareas y funciones**, pudiendo causar de manera extrema **problemas psiquiátricos y físicos**. Así pues, pueden asociarse con **trastornos psicopatológicos como aquellos referidos a la ansiedad y la depresión**. También dependen de las características de las personas y las condiciones en que duermen. El clima puede afectar la calidad del sueño, así como factores asociados, tales como la temperatura, la humedad, la altitud y los cambios en el huso horario.

Trastornos frecuentes

Es importante resaltar la importancia de que estos trastornos sean diagnosticados por profesionales competentes en la materia. Para ello, remitir a los **criterios diagnósticos planteados por el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales en su última edición (DSM V)**, resulta fundamental.

Veamos con mayor profundidad cuáles pueden ser los trastornos más frecuentes en lo relativo al sueño:

- a. Insomnio:** Implica una dificultad para iniciar y/o para mantener el sueño de manera continuada o por un sueño de mala calidad [Contreras y Pérez, 2021].
- b. Narcolepsia:** Es un síndrome clínico de somnolencia diurna con debilidad muscular bilateral, alucinaciones hipnagógicas y parálisis del sueño [Quirós Porras y Cornejo Gutiérrez, 2023].
- c. Apnea de sueño:** Es un síndrome caracterizado por episodios frecuentes de colapso de la vía aérea durante el sueño que genera apneas e hipopneas [Uribe, 2018].

- d. **Sonambulismo:** Es un trastorno no orgánico que se incluye dentro de la categoría de las parasomnias. Se produce un estado de disociación de la conciencia donde se combina sueño y vigilia [Svirnovsky, 2017].
- e. **Terrores nocturnos:** Son parasomnias de ondas lentas con ocurrencia en las tres primeras horas del episodio principal de sueño, pudiendo presentarse en el sueño diurno o en las siestas. Característicos de la etapa infantil con un despertar abrupto, acompañado de síntomas físicos y sensación de pánico [Rivero Serrano et al., 2020].
- f. **Pesadillas:** Implican la aparición reiterada de ensoñaciones emocionalmente negativas, e intensas que generan angustia y miedo, durante el sueño o a posteriori [Rivero Serrano et al., 2020].
- g. **Piernas inquietas:** Involucra sensaciones desagradables en las extremidades, que se elevan con reposo y mejoran con el movimiento [Rivero Serrano et al., 2020].
- h. **Bruxismo:** Es una actividad repetitiva mandíbulomuscular, en la cual, se aprietan o rechinan los dientes por presión o empuje de la mandíbula. Puede ocurrir durante el sueño o cuando la persona está despierta [Rivero Serrano et al., 2020].

Trastornos y deporte

Estos trastornos son frecuentes en deportistas, pero a pesar de ello no existen muchos estudios con respecto al tema. Con relación a ello, un estudio realizado por Guzmán Mc Intosh [2010] para conocer más sobre los hábitos de sueño de distintos deportistas, demostró que el 72% de la muestra de los que fueron entrevistados manifestaron déficit de sueño días previos a una competencia, mientras que el 84% indicó levantarse antes de su hora habitual. A pesar de ello, no se encontraron relaciones significativas en la afectación del rendimiento deportivo.

En muchos casos, los deportistas realizan grandes cargas de entrenamiento, por lo que el descanso o dormir es necesario para restablecer la energía utilizada. Si esto no ocurre, se cae en un estado de sobrecarga afectándose el proceso de adaptación que aparece durante el entrenamiento. Por tanto, **el sueño posibilita una recuperación muy importante**, los deportistas deben ser impulsados a dormir más horas que la población general, debido a las demandas de recuperación impuestas por el entrenamiento [García-Ucha et al., 2018].



Al respecto, algunos estudios demuestran que echarse **siestas de 20 y hasta 30 minutos** en el correr del día, **puede mejorar el estado de alerta, el estado de ánimo e incluso del rendimiento** (Paz et al., 2023), lo que se busca potenciar en estos casos. Sin embargo, no existe una recomendación específica, dado que, los requerimientos del sueño para cada deportista dependen en última instancia de la edad y de la genética que condiciona los patrones del sueño. En este sentido, vale destacar que, en muchos casos, no hay control del sueño por parte de los entrenadores sobre sus practicantes, lo que resulta alarmante [Lira y Custodio, 2018].

Variables asociadas

Si de trastornos del sueño se trata, pueden mencionarse **dos variables asociadas** con los mismos, en la medida en que podrían desencadenarlos a posteriori. Por tanto, la motivación y la ansiedad son variables a considerar, pues pueden predisponer a los deportistas a padecerlas en el futuro.

1. Motivación: Existe una tendencia marcada a que los deportistas con trastornos del sueño se encuentren motivados por el deporte que realizan.

2. Ansiedad: La tendencia indica que la mayoría de los jugadores que poseen estos trastornos poseen ansiedad de tipo rasgo [García-Ucha et al., 2018].

Entonces, dormir profundamente favorece el desempeño deportivo, por lo que padecer trastornos del sueño podría disminuirlo. De ahí, que el entrenamiento invisible es otro de los entrenamientos a los que los deportistas deben prestar especial atención, aunque este no se observe a simple vista. **Al referir a entrenamiento invisible deben considerarse los hábitos saludables diarios que acompañan el entrenamiento visible, aquel que sí puede visualizarse en cancha y es realizado con un entrenador.**

Estos hábitos incluyen la alimentación saludable y el buen dormir como un complemento importante para la obtención de buena salud y mejores resultados. Esto es porque el cuerpo requiere de ciertos nutrientes para un buen funcionamiento, así como de dormir la cantidad de horas sugeridas para que su reconstrucción se realice efectivamente. Pues, entrenar a diario si se consume comida chatarra y/o no se duerme lo suficiente, impactará de manera negativa en el organismo y, por tanto, en la obtención de un mejor rendimiento.

En conclusión, dados los distintos tipos de entrenamiento se hace necesario que los practicantes sean asesorados por expertos competentes en las distintas temáticas, entre los cuales pueden mencionarse, nutricionista del deporte, psicólogo del deporte y entrenador. Por esta razón, el **trabajo interdisciplinario** resulta fundamental para realizar mejores abordajes en beneficio de los deportistas.

Trastornos de la alimentación

Los trastornos alimentarios refieren a un amplio espectro de **patrones de ingesta que implican riesgos importantes para la salud**. Son alteraciones que ocurren en la mente humana, por lo que ingresan en el marco de clasificación de enfermedades psiquiátricas. **Su mayor prevalencia se encuentra entre adolescentes y adultos jóvenes, afectando primordialmente a mujeres y deportistas** [Toledo-Hinarejos et al., 2023; Acosta-Gallego et al., 2022].

Y es que, las personas que poseen tales trastornos tienen dificultades importantes en su relación con la comida. Aunque los **trastornos más frecuentes suelen ser la anorexia y la bulimia**, como conductas extremistas a nivel alimenticio, en el medio existen otras que deberían conocerse de manera detallada para poder intervenir [Weinberg y Gould, 2010].

En este sentido, en casos donde se sospeche que existen síntomas, la consulta con un profesional especializado resulta primordial con miras a establecer un diagnóstico certero de la enfermedad. Remitir a los criterios planteados por el **DSM V** es importante, no solo para poder diagnosticar la existencia de patologías, sino que también para poder trabajar en torno a la prevención de las mismas.

Anorexia

Es un **trastorno grave y potencialmente fatal** porque puede conducir a una extrema debilidad física y otras complicaciones médicas. También es un trastorno multidimensional que contiene distintos factores que pueden producir al mismo tiempo otros trastornos. Estos factores son los biológicos, perceptuales, cognitivos y psíquicos que pueden combinarse de múltiples formas.

La anorexia nerviosa es una patología mental caracterizada por:

1. Intenso temor a la obesidad.
2. Imagen distorsionada del propio cuerpo.
3. Pérdida de peso notoria.
4. Rechazo a mantener un peso normal.
5. Amenorrea [Weinberg y Gould, 2010].

Bulimia

Es un **trastorno que implica la ingesta excesiva de comida**. Esta conducta es realizada con la intención de sentirse mejor, pero después solo genera culpa, por lo que las personas se provocan el vómito o toman laxantes para purgarse y eliminar la comida consumida en exceso.

La bulimia es un **trastorno de menor gravedad que la anorexia**, dado que, en este caso las personas son conscientes de lo que les pasa. Sin embargo, padecer bulimia puede llevar a contraer anorexia.

La bulimia es una enfermedad psíquica caracterizada por:

1. Ingesta excesiva e incontrolable de alimentos.
2. Continuada por purgas.
3. Existencia de conciencia de enfermedad.
4. Temor a ser incapaz de dejar de comer.
5. Depresión y autodesprecio (Weinberg y Gould, 2010).

Trastornos y deporte

La práctica continua de deporte, sobre todo en el alto nivel, puede promover la aparición de distintos trastornos de alimentación. Por lo que, **el deporte en sí mismo puede actuar como un factor de riesgo para desarrollar este tipo de trastornos**. En el siguiente apartado se revisará el deporte como factor de riesgo.

Aunque la aparición de estos podría resultar evidente, no son fáciles de detectar porque la mayoría de los deportistas de alto rendimiento suelen mantenerlos en reserva por la amenaza de perder su trabajo. En general, los casos que salen a la luz son los que ponen en peligro la salud y exigen asistencia profesional inmediata.

Puede mencionarse que **estos trastornos son más preocupantes en deportes que focalizan en la forma o el peso**, tales como, patinaje artístico y gimnasia por un lado, así como lucha por otro. Sin embargo, los deportistas pueden padecerlos sin importar de qué deporte se trate.

Factores predisponentes

Alguna vez te has preguntado *¿Cuáles son los factores que pueden determinar que un deportista padezca de trastornos de alimentación?* Pues existen **seis categorías de análisis** a considerar como *las restricciones y peso, la presión de los entrenadores y pares, los factores socioculturales, las exigencias de rendimiento, los criterios de los jueces y los factores mediadores.*

A continuación, analizaremos las distintas categorías en el ámbito deportivo:

- a. Restricciones y peso:** El hecho de estar con el peso necesario para poder practicar un deporte o incluso pertenecer a una categoría deportiva deseada, puede llevar a que los deportistas utilicen técnicas como el **ayuno**, los **diuréticos** y **laxantes**, así como las **purgas**, para obtener ese objetivo a pesar de dañar su propia salud.
- b. Presión de los entrenadores y pares:** El rol que desempeña el entrenador es fundamental a la hora de promover hábitos saludables en contraposición a hábitos que puedan resultar perjudiciales para los practicantes. El entrenador puede acompañar en el proceso de pérdida de peso a los deportistas, en lugar de presionarlos para que lo consigan generando **conductas patológicas vinculadas con la comida**. En este sentido, los pares también tienen influencia social sobre este objetivo, por lo que, cualquier comentario constructivo y/o de apoyo puede resultar favorecedor, mientras que **comentarios destructivos** pueden resultar dañinos.
- c. Factores socioculturales:** La cultura suele tener influencia sobre el *modelo de cuerpo ideal*. Actualmente, se asiste a un modelo que fomenta la delgadez, por lo que el deporte no es un ámbito ajeno a ello. Asimismo, **los espectadores no son pasivos**, pues la **presión** de estos puede condicionar a los deportistas en tal sentido.
- d. Exigencias de rendimiento:** Si bien existe una amplia gama de valores de grasa corporal necesarios para obtener un rendimiento excelente, existen casos comprobados que han demostrado que **menor grasa corporal se asocia con mejor rendimiento, aunque no necesariamente sea así en todos los casos**. De ahí que se genere la obsesión por el tema del peso. Sin embargo, en el **judo** específicamente los practicantes deben tener determinado peso para poder competir en las distintas categorías, pues el mismo pasa a ser un requerimiento necesario a la hora de rendir más.
- e. Criterios de los jueces:** En algunos deportes, específicamente, **los jueces favorecen a los deportistas con cierto modelo corporal** y, a la larga, esto puede generar diversos trastornos alimenticios en sus practicantes. Un claro ejemplo podría ser en el **patinaje artístico**, donde la figura esbelta del cuerpo es considerada primordial para dicha disciplina.

- f. **Factores mediadores:** En este caso pueden mencionarse los **factores de la personalidad, tales como, austeridad, sumisión y conformismo** vinculados con este tipo de patologías, por lo que, los entrenadores deberían estar en alerta de un posible desarrollo de la patología alimentaria posteriormente (Weinberg y Gould, 2010).

Ansiedad

Conceptualización y diagnóstico

La ansiedad suele considerarse una **respuesta adaptativa y necesaria para la supervivencia, a pesar de que puede ser el foco en muchos casos de un trastorno mental**, en una ansiedad patológica con repercusiones negativas para la salud si no es bien gestionada. En estos casos, la persona presenta una respuesta de evitación recurrente a situaciones que no son realmente amenazantes, de manera constante e incontrolable afectando su calidad de vida (Macías-Carballo et al., 2019).

Por tanto, **si bien la ansiedad es un fenómeno natural, automático y fundamental para sobrevivir**, a veces puede suponer un problema. Frente a situaciones que pueden poner en peligro la vida, el cerebro actúa para brindar protección, por lo que los seres humanos pueden responder a través de tres respuestas automáticas diferentes, tales como *luchar, huir y/o paralizarse/desmayarse* (Aragón, 2006).

Para poder diagnosticar un cuadro de ansiedad deben atenderse los criterios planteados por el **mencionado DSM V** y a la **Clasificación Estadística Internacional de Enfermedades y Problemas relacionados con la Salud (CIE-10)**. Si bien los criterios de ambos sistemas son similares, en la medicina priman los del DSM V.



Sintomatología

Las manifestaciones sintomatológicas de la ansiedad refieren a una vivencia de tipo subjetiva y esto es porque las sensaciones que cada persona experimenta al sentir ansiedad son distintas, pudiendo focalizarse más en una que en otra. De este modo, pueden encontrarse *manifestaciones motoras, fisiológicas y cognitivas*.

Las **manifestaciones motoras** son producto del nerviosismo e incluyen pérdida de la coordinación fina, tensión muscular, rigidez muscular, calambres, dolor muscular, tics, movimientos torpes y una disminución de la fluidez del movimiento.

Las **manifestaciones fisiológicas** son la fatiga, el dolor de cabeza, deseos de orinar con frecuencia, descenso en la salivación, sueño irregular, aumento de la sudoración, aumento de la respiración, alteraciones en el apetito, problemas digestivos, alteraciones en la voz, aumento de la adrenalina y la glucosa, tensión en el estómago, aumento de la frecuencia cardíaca y de la presión sanguínea.

Las **manifestaciones cognitivas** contienen comportamientos de evitación, baja capacidad de toma de decisiones, disminución de la concentración, excesiva preocupación por el éxito de la competencia, excesiva preocupación por una evaluación negativa, interferencia de pensamientos de fracaso, ignorancia de eventos positivos, autocontrol fluctuante con tendencia a la impulsividad, falta de iniciativa, olvido de detalles, sentimientos de confusión, incremento de la irritabilidad y recurrencia a viejos hábitos [Cauas, 2023].

Tabla 1

Resumen de las manifestaciones sintomatológicas de la ansiedad.

Manifestaciones motoras	Manifestaciones fisiológicas	Manifestaciones cognitivas
Pérdida de la coordinación fina	fatiga	Baja capacidad de toma de decisiones
Tensión muscular	Dolor de cabeza	Disminución de la concentración
Rigidez muscular	Deseos de orinar con frecuencia	Excesiva preocupación por el éxito
Calambres	Dolor de cabeza	Excesiva preocupación por una evaluación negativa
Dolor muscular	Sueño irregular	

Tics	Aumento de la sudoración	Ignorancia de eventos positivos
Movimientos torpes	Aumento de la respiración	Autocontrol fluctuante con tendencia a la impulsividad
Disminución de la fluidez del movimiento	Alteraciones en el apetito	Falta de iniciativa
	Problemas digestivos	Olvido de detalles
	Alteraciones en la voz	Sentimientos de confusión
	Aumento de la adrenalina y la glucosa	Incremento de la irritabilidad
	Tensión en el estómago	Recurrencia a viejos hábitos
	aumento de la frecuencia cardíaca y de la presión sanguínea	

Nota. Tabla de elaboración propia. Datos obtenidos de Cauas [2023].

Proceso de producción de síntomas

Es importante clarificar que la producción de síntomas de ansiedad se genera en milésimas de segundo y es producto de un proceso que **inicia con una situación que la persona percibe como amenazante**, lo cual, activa la segregación de la adrenalina como hormona. Por lo que, la sola presencia de adrenalina en el cuerpo, da cuenta de que existe un grado de ansiedad en juego.

Pasos del proceso:

- a. La persona se encuentra frente a una situación de estrés competitivo.
- b. La señal de amenaza es recepcionada por el cerebro.
- c. El cerebro envía la señal de amenaza a la glándula adrenal.
- d. La glándula adrenal segrega adrenalina.
- e. La adrenalina se esparce mediante el torrente sanguíneo a todos los órganos.
- f. Producción de síntomas de ansiedad [Aragón, 2006].

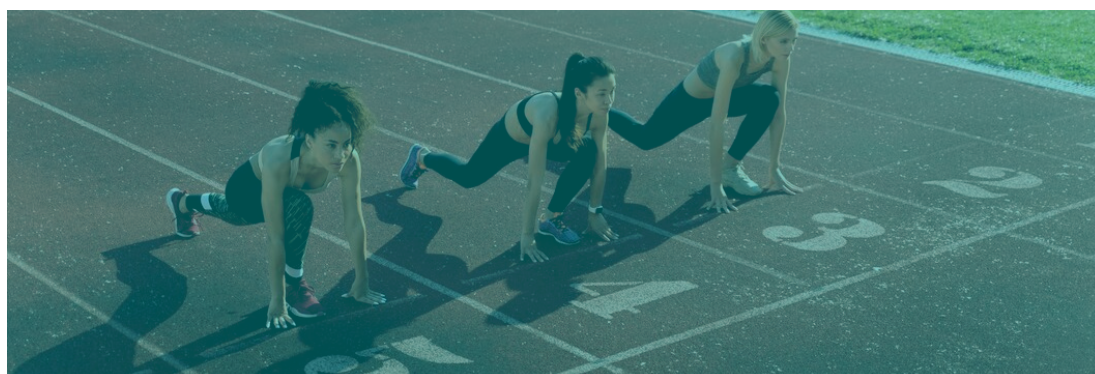
Ansiedad competitiva

En el deporte, la búsqueda de los jugadores se encamina a potenciar el rendimiento y por tanto a que su desempeño se optimice bajo fines competitivos. Entonces, cuando se habla de rendimiento deportivo, deben ser contemplados diferentes factores que lo determinan, tales como, el *nivel de instrucción*, la *edad*, la *experiencia deportiva* y el *estado emocional* de los practicantes. **Dentro del estado emocional se encuentra la ansiedad** (Mediavilla Cahuasqui, 2022).

La misma puede conceptualizarse como un estado emocional, vinculado con sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión que activan el cuerpo como respuesta a estímulos estresantes, habiendo un desequilibrio entre las demandas ambientales y la propia capacidad de dar una respuesta (Pineda-Espejel et al., 2020). Por esta razón, ya se deja entrever que existe una clara relación entre ansiedad y estrés aunque no se trate de la misma variable psicológica, dado que, una persona puede estar ansiosa sin estar estresada o viceversa, pero también puede estar ansiosa y estresada al mismo tiempo.

De hecho, **la ansiedad es una de las variables psicológicas que suele encontrarse más presente en los deportistas si se la compara con otras variables y que cobra especial relevancia en el contexto deportivo por su incidencia en la obtención de buenos resultados.** Y es que, suele caracterizarse específicamente por disminuir el rendimiento deportivo, aparecer de una manera imprevista, afectar de manera transversal a todos los agentes del contexto deportivo involucrados en la situación e incidir en el estado de ánimo, por lo que requiere de acciones concretas para poder gestionarla de una mejor manera ya que no puede *controlarse*. Esta gestión hará posible que la ansiedad movilice a los deportistas en lugar de paralizarlos en este ámbito.

Por lo tanto, la denominación de ansiedad competitiva se refiere a la ansiedad que aparece durante las competiciones deportivas específicamente. De esto se deduce que aunque los deportistas hayan aprendido a sentir ansiedad frente a ciertas situaciones competitivas, pueden trabajar para que las mismas situaciones ya no les generen el mismo grado de ansiedad. Es decir, sería como *desaprender para volver a aprender*.



Teoría multidimensional en deporte

La **teoría multidimensional** indica que dentro de la **ansiedad competitiva** se presentan tres componentes, *la ansiedad somática, la ansiedad cognitiva y la autoconfianza*.

- **La ansiedad somática** activa el sistema nervioso autónomo a través de manifestaciones fisiológicas y afectivas de la propia experiencia de ansiedad. Por esta razón, el cuerpo habla a través de dichas manifestaciones.
- **La ansiedad cognitiva** por otra parte, se relaciona con la imaginación, el pensamiento y la percepción. Integra al mismo tiempo el tercer componente denominado como autoconfianza (Pineda-Espejel et al., 2020). Los pensamientos se encuentran vinculados a temas que ocurrirán en el futuro, es decir, que no han acontecido todavía. Los deportistas suelen preocuparse por lo que va a ocurrir posteriormente, en lugar de ocuparse en el presente de las acciones a realizar para la mejora ulterior de su desempeño y esto suele representar un problema. La aprensión también presente a nivel cognitivo, suele vincularse con ideas sin un fundamento sólido, es decir, suposiciones sobre situaciones que pueden ocurrir que no están basadas en la realidad (Aragón, 2006).
- **La autoconfianza** como tercer componente, refiere a la creencia o nivel de seguridad de los deportistas sobre su capacidad para ser exitosos en la actividad realizada (Pineda-Espejel et al., 2020). Por lo que cuánto más óptimos son los niveles de autoconfianza menores son los niveles de ansiedad, resultando fundamental su entrenamiento como una de las habilidades básicas.

Tipos de ansiedad

La ansiedad puede clasificarse en dos tipos según sea su duración:

a. Ansiedad rasgo: La persona tiene ansiedad como característica permanente de la personalidad.

b. Ansiedad estado: La persona tiene ansiedad como producto de una situación específica.

Las categorías propuestas representan lo que les sucede a los deportistas en situaciones de competencia. Por lo que, de manera habitual, es esperable que se presenten ansiedad, reflejando distintos niveles de **ansiedad estado**.

Sin embargo, los deportistas con ansiedad rasgo que se someten a situaciones potencialmente ansiógenas en este ámbito, aumentan sus niveles de ansiedad en mayor medida al compararlos con deportistas que no poseen ansiedad rasgo, dada la predisposición previa (Aragón, 2006).

Ansiedad precompetitiva

En deporte, se identifica a la ansiedad precompetitiva como el aumento de la misma a medida que se aproxima el evento de competencia (Pineda-Espejel et al., 2020), considerando las 24hs previas al evento deportivo y hasta minutos antes del mismo (Riquelme et al., 2023).

También puede clasificarse como **ansiedad de tipo estado**, favoreciendo o perjudicando el rendimiento de los deportistas (Sepúlveda-Páez et al., 2019), por lo que, cuando los niveles de ansiedad se elevan, resulta primordial trabajar en estrategias de afrontamiento para lograr estabilidad psicológica a la hora de las ejecuciones deportivas.

Factores que pueden condicionarla

Existen **cuatro categorías de factores** que condicionan a los deportistas y los predisponen a padecer ansiedad, entre las cuales pueden mencionarse, *los factores personales, los factores situacionales, la percepción del rival y los espectadores.*

Veamos con detalle cada una de las cuatro categorías propuestas:

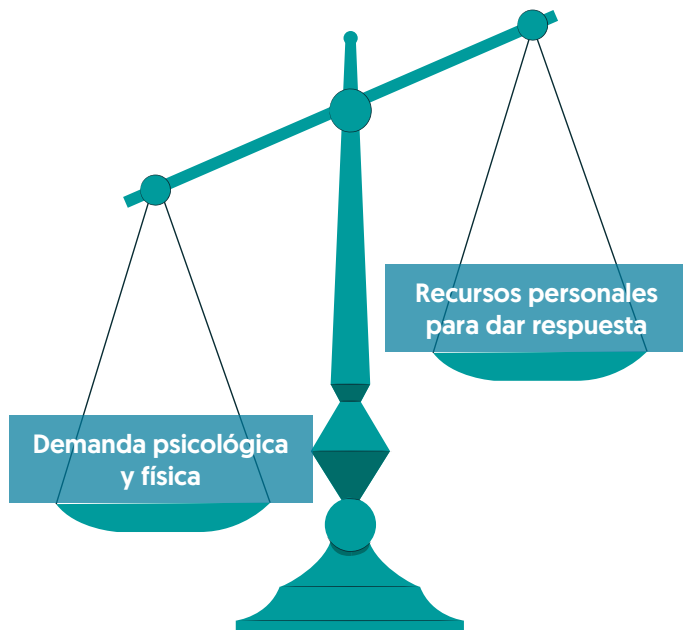
- a. Factores personales:** Carencia de autocontrol, baja autoestima, baja autoconfianza.
- b. Factores situacionales:** Modificaciones de la situación habitual, información incompleta o equivocada, importancia del evento.
- c. Percepción del rival:** Como superior en cuanto al nivel de rendimiento.
- d. Espectadores:** Generan presión hacia los deportistas por la obtención de resultados óptimos (Aragón, 2006).

Estrés

Conceptualización

Cuando se habla de estrés, hablamos de un proceso psicosocial vinculado a la percepción individual del desequilibrio entre la demanda del ambiente (física o psicológica) y la capacidad de dar una respuesta a esta (Pineda-Espejel et al., 2020). Así mismo, cabe mencionar que la incapacidad de la persona para satisfacer esa demanda tiene consecuencias importantes (Weinberg y Gould, 2010).

Figura 2



Según McGrath en Weinberg y Gould (2010) pueden mencionarse cuatro etapas interrelacionadas en este proceso:

- a. **Demanda ambiental:** La demanda es depositada sobre un deportista, esto significa que proviene del exterior. Puede ser física, como cuando un deportista debe demostrar algún gesto técnico recién aprendido a su entrenador o psicológica recibiendo presión externa de los padres para ganar un partido.
- b. **Demanda subjetiva:** Se pone en juego la percepción individual del deportista con relación a la demanda. Esto genera situaciones en las cuales, los deportistas pueden sentirse a gusto o a disgusto, según puedan responder a las demandas ambientales o no, según sus propias capacidades.
- c. **Respuesta de estrés:** Refiere a la respuesta física y psicológica de un deportista con relación a distintas situaciones deportivas. Esta respuesta estará condicionada por un estado de angustia previo, frente al cual, el jugador no puede responder a la situación, dada la incapacidad de sus recursos personales para ello. Esto le generará respuestas fisiológicas y cognitivas que serán perjudiciales para el rendimiento.
- d. **Consecuencias conductuales:** Describen los resultados a nivel del desempeño a raíz de que el deportista se encuentre atravesando una situación estresante.

Sintomatología

La sintomatología presente en la ansiedad es común a la del estrés, por esta razón también pueden aparecer **manifestaciones motoras, fisiológicas y cognitivas** en tal caso, que resultan similares a las ya mencionadas. Cabe destacar que la vivencia del fenómeno es meramente subjetiva, al igual que ocurre en la ansiedad. Esto explica por qué hay personas que frente a las mismas circunstancias no se estresan y otras sí lo hacen.

Bajo los efectos del estrés se genera cortisol como hormona desde la glándula adrenal, la cual, genera una respuesta de miedo. Por lo que, de alguna manera, se corta la energía transmitida a los órganos, los músculos y el cerebro. Se provoca el efecto inverso al que produce la segregación de adrenalina bajo los efectos de la ansiedad, dado que, las personas responden a las situaciones luchando o huyendo, debido a que se eleva la presión sanguínea y la frecuencia cardíaca. Ante la presencia de estrés crónico, existe una predisposición por parte de los individuos para padecer burnout (desgaste emocional).

Tipos de estrés en deporte

El distrés se considera como una forma negativa del estrés que puede aparecer en las competencias deportivas. Puede ser agudo cuando se presenta cierto desequilibrio entre demanda ambiental y recursos de afrontamiento de los deportistas. Sin embargo, cuando se cronifica en el tiempo pasa a denominarse estrés crónico, con diversas consecuencias para los deportistas, como *conductas de aislamiento, insomnio, agresión, poca comunicación y enfermedades*.

Por otra parte, el eustrés se vincula con un estrés positivo, pues prepara al cuerpo del deportista para estar más atento, motivado y entusiasmado en las competencias. Por esta razón, puede afirmarse que no siempre el estrés es perjudicial para la obtención de resultados (Lope Fernández y Solís Briceño, 2020).

Fuentes que producen estrés deportivo

Existen **fuentes personales y situacionales de estrés**, varía entre cada persona. Las fuentes personales se vinculan con una angustia rasgo, autoestima y angustia social por el físico, mientras que las situacionales se vinculan con la importancia del evento deportivo y con la incertidumbre sobre el resultado del mismo.



En cuanto a los **factores personales**, la **angustia rasgo** es un factor de personalidad que cuando está presente en los deportistas, los predispone a percibir competencias y evaluaciones sociales como amenazadoras. Asimismo, la **autoestima** se vincula con estas percepciones de amenazas y con la angustia estado producto de las situaciones deportivas. Por lo que, deportistas con baja autoestima tendrán menor autoconfianza, experimentando más angustia estado, en comparación con deportistas con elevada autoestima.

La **angustia social por el físico** se encuentra vinculada con la angustia que suelen experimentar algunos jugadores cuando otras personas le observan. Es habitual que los practicantes eviten situaciones sociales en las que serán evaluados a nivel físico por el entrenador, por ejemplo.

En cuanto a los **factores situacionales**, la **importancia del evento** refiere a que cuanto más importante es el mismo, más estrés provoca en los deportistas. Sin embargo, esta atribución del evento como importante no es evidente, ya que varía según cada deportista.

La **incertidumbre que rodea al resultado**, garantiza que cuanto más incertidumbre tienen los deportistas, proporcionalmente aumenta el estrés que padecen. Esta incertidumbre puede ser producto de los propios entrenadores, así como puede no necesariamente corresponderse al contexto deportivo, sino a situaciones cotidianas [Weinberg y Gould, 2010].

Burnout

Burnout y modelo tridimensional en deporte

El *burnout* es un constructo psicológico también denominado como *síndrome de desgaste profesional*, *síndrome de sobrecarga emocional* o *síndrome de fatiga*, vinculado con la sensación de *estar quemado o carbonizado* [Saborío y Hidalgo, 2015], que puede explicarse mediante un modelo tridimensional conformado por agotamiento emocional, despersonalización y reducida realización personal [García-Jarillo et al., 2020].

El **agotamiento emocional** se corresponde con una sensación de baja energía, acompañada por fatiga y desgaste, que son producto de la actividad realizada. Por otro lado, la **despersonalización**, se presenta como un mecanismo de defensa frente a sentimientos de impotencia, frustración e indefinición, que aparecen como consecuencia de la práctica ejecutada. Por último, una **reducida realización personal**, correspondida con una pérdida de sentido y de valor del trabajo para la persona que lo realiza [Saborío e Hidalgo, 2015].

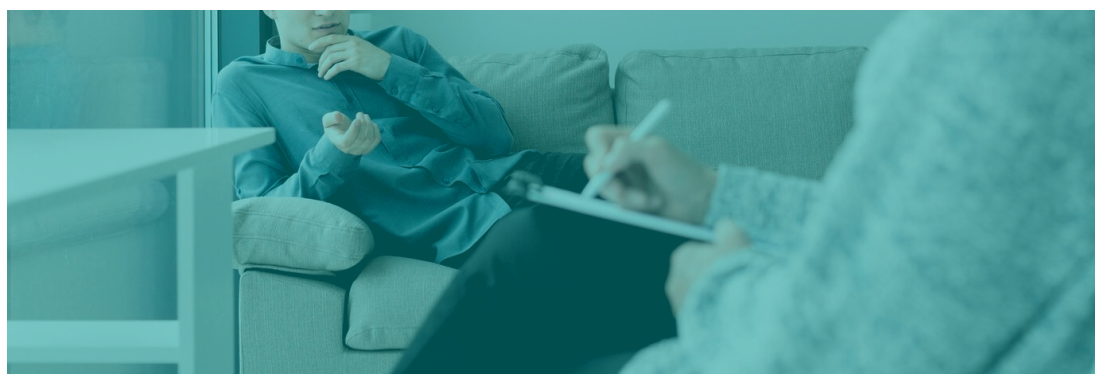
Este modelo fue planteado originalmente por Maslach y Jackson, en 1981, para referirse a un concepto general que posteriormente sería pensado para analizar a los agentes que integran el ámbito deportivo [García-Jarillo et al., 2020]. Si bien el ámbito deportivo se integra por diversos agentes, el foco de análisis suele estar puesto principalmente en los deportistas. Con relación al burnout, vale decir que, un 80,24% de las producciones científicas se encuentran generadas con base al estudio de los deportistas, mientras que un 14,51% realizan hincapié en los entrenadores y, aún en menores proporciones, se encuentran trabajos sobre jueces deportivos o árbitros.

Entonces, específicamente en el contexto deportivo este síndrome plantea agotamiento físico y emocional dada la alta exigencia del entorno a nivel competitivo, baja realización personal asociada con la ausencia de crecimiento y éxito profesional, seguida de una desvalorización del deporte, causando pérdida de interés y abandono posterior de la práctica [Arbinaga et al., 2019]. Y es que, **cuando un deportista se encuentra quemado por su deporte ya no hay marcha atrás**. Se deben gestionar distintas estrategias con ayuda de un psicólogo del deporte para afrontar la situación de la mejor manera posible.

Diagnóstico

Para su diagnóstico es importante poner atención al DSM V y a la CIE-10. Sucede que ninguno de los dos manuales plantea este síndrome de manera explícita, sino que el mismo puede vincularse con una manera incorrecta de sobrellevar el estrés crónico [Saborío e Hidalgo, 2015].

Por lo tanto, para diagnosticarlo es necesario atender a la aparición de las distintas dimensiones por orden temporal y según una secuencia lógica de aparición, en la que en primera instancia aparece la dimensión de agotamiento emocional, seguida de una despersonalización y continuada por una reducida realización personal. Vale destacar que, con la aparición de la primera dimensión la persona ya queda predispuesta para padecer de burnout, aunque se necesita de la presencia de las tres para obtener un diagnóstico confirmado [Garcés de Los Fayos Ruiz y Cantón Chirivella, 2007].



Niveles

A nivel clínico el síndrome puede presentarse mediante cuatro niveles:

Figura 3

Progresión de los niveles



1. Leve: La persona posee dificultades para levantarse, siente cansancio y se queja vagamente.

2. Moderado: La persona se presenta con desvergüenza, desconfianza y negativismo por lo que suele aislarse.

3. Grave: La persona recurre a la automedicación de manera habitual, al abuso de sustancias y se encuentra enlentecida para realizar tareas. Suele ausentarse del trabajo y mantener una relación hostil con sus compañeros cuando concurre.

4. Extremo: La persona se aísla notoriamente y tiene colapsos. Se presentan cuadros psiquiátricos que pueden llevar a suicidios [Saborío e Hidalgo, 2015].

Nota. Creación propia.

Sintomatología en agentes del ámbito deportivo

Si bien la práctica deportiva afecta a todo nivel, puede suponerse que los deportistas profesionales sean los más afectados, dados los altos niveles de exigencia que deben enfrentar en las competencias [García-Jarillo et al., 2020]. Ahora, los entrenadores también tienen un papel fundamental en el contexto deportivo, pues influyen en el rendimiento de sus deportistas de manera directa o indirecta, en la difusión del deporte que los deportistas practican, así como en la promoción de estilos de vida saludables [Valadez et al., 2019].

Con relación a los árbitros, cabe destacar que los de Primera División presentan mayor riesgo para padecer este síndrome, lo que no resulta un dato menor a la hora de pensar en estrategias de prevención e intervención. Además, existen distintas variables psicológicas que pueden condicionar la aparición o mantenimiento del síndrome en esta población, tales como, el miedo al fracaso y a cometer errores, las creencias de autoeficacia, las conductas agresivas de entrenadores, deportistas y espectadores, así como situaciones conflictivas a nivel interpersonal con estos agentes [Arbinaga et al., 2019].

Entonces la **sintomatología** puede presentarse mediante tres categorías, **un componente conductual, un componente somático-físico y un componente cognitivo-psicológico**. Esta lógica podría interpretarse mediante la figura de un *iceberg*, en la cual, se parte de una visión más superficial de los comportamientos que son visibles, para poder profundizar en las sensaciones físicas y posteriormente en los pensamientos que no son visibles. Por tanto, como los pensamientos no se visualizan a simple vista, corresponde trabajarlos desde la psicología del deporte, para que su incidencia en la sintomatología física y comportamental sea lo más positiva posible, revirtiendo de este modo los efectos negativos de manera progresiva.

Manifestaciones del síndrome:

En deportistas, el componente conductual se refiere a una manifestación de distintos comportamientos vinculados a menor eficiencia, aumento de la retirada psicológica y física de la situación deportiva, intentos de evitar las prácticas y/o los entrenamientos producto del vínculo con el entrenador.

Por otra parte, el componente somático-físico hace alusión a expresiones de síntomas fisiológicos que son expresados por el cuerpo, como la tensión muscular, fatiga e irritabilidad y como resultado la dificultad para sentir emociones positivas. Este componente también incluye desórdenes del sueño, mayor tendencia a padecer enfermedades y una progresiva merma del entusiasmo por la práctica deportiva. De igual manera, se comprende el entrenamiento excesivo o el sobreentrenamiento, trayendo consigo fatiga, elevados niveles de estrés y lesiones deportivas.

Por último, el componente cognitivo-psicológico apunta a los pensamientos y a las emociones que estos generan, por lo que el autoconcepto y su vinculación con lo deportivo cobran especial relevancia para este padecimiento. En tal sentido, la identidad y el deporte entran en interjuego con las ganancias, emociones y sensación de incapacidad, influyendo de manera negativa en la autoestima, emociones y motivación [García-Jarillo et al., 2020].

En entrenadores, dado que los mismos vivencian distintas situaciones estresantes de manera frecuente, lo que afecta el modo en que perciben la calidad de su trabajo y por tanto pueden perturbar el desempeño de sus deportistas. El estrés de los entrenadores suele tener múltiples repercusiones en el componente conductual, en el componente somático-físico y en el componente cognitivo-psicológico [Valadez et al., 2019].

En árbitros, el componente conductual puede visualizarse en actitudes negativas frente al trabajo, la familia y la vida, ligadas a una sensación de pérdida de control de las habilidades psicológicas que se traducen en acciones concretas. Mientras que, el componente somático-físico se encuentra unido a sensaciones corporales que son características del cuadro de estrés. Asimismo, el componente cognitivo-psicológico se asocia con dificultades para concentrarse, pérdida de disfrute por su trabajo y, a consecuencia de ello, falta de compromiso, ausencia de apoyo social y estrés, producto de diversas presiones.

Factores protectores

Poseer una personalidad resistente en el ámbito deportivo da cuenta de una mayor protección frente al síndrome. Y es que, este tipo de personalidad se encuentra vinculada con personas comprometidas con el trabajo, que conservan una percepción de control y que visualizan los cambios que puedan gestarse como retos para mejorar, en lugar de percibirlos como factores negativos sobre el rendimiento.

Asimismo, **la resiliencia suele considerarse como una variable protectora**, por ser una habilidad fundamental que permite la adaptación frente a situaciones adversas, posibilitando una mejora del desempeño deportivo (García-Hernández et al., 2020).

Las variables motivacionales también suelen ser importantes en este sentido, por resultar un factor protector a nivel de la salud en la medida en que, a mayor motivación por la realización de una práctica deportiva, los niveles de burnout se ven disminuidos.



MÓDULO II

Técnicas de entrenamiento mental

Introducción

Para entrenar las habilidades mentales y reducir los posibles trastornos derivados de la práctica deportiva existen diferentes técnicas. Solo la práctica sistemática y continuada es la que traerá consigo resultados favorables. Sin embargo, no todas las técnicas son útiles para todas las personas, por lo que es recomendable que su aplicación esté orientada por un profesional especializado en la materia, como lo es un psicólogo del deporte.

Si bien existe un amplio espectro de técnicas que pueden emplearse, deberá analizarse previamente cuál/es y en qué momento/s deberá/n ser aplicada/s. Su efectividad podrá comprobarse posteriormente al mes de práctica. Vale destacar que todas las técnicas también pueden ser útiles para otros ámbitos de la vida.

Las técnicas presentadas en este módulo serán la técnica de relajación progresiva de Jacobson, la técnica de respiración diafragmática, la técnica *mindfulness* de escaneo corporal y la técnica de autodiálogo para la reestructuración cognitiva. Veamos más a continuación.

Técnicas de relajación: Relajación progresiva de Jacobson

La relajación progresiva de Jacobson es una de las técnicas más utilizadas en el contexto deportivo y esto se debe a que los deportistas tienen mayor facilidad para entrar en contacto con su cuerpo. Esta, además, posee múltiples beneficios para los distintos sistemas del cuerpo, como el sistema muscular, sistema circulatorio, sistema digestivo y urinario, que en general se ven favorecidos en su funcionamiento.

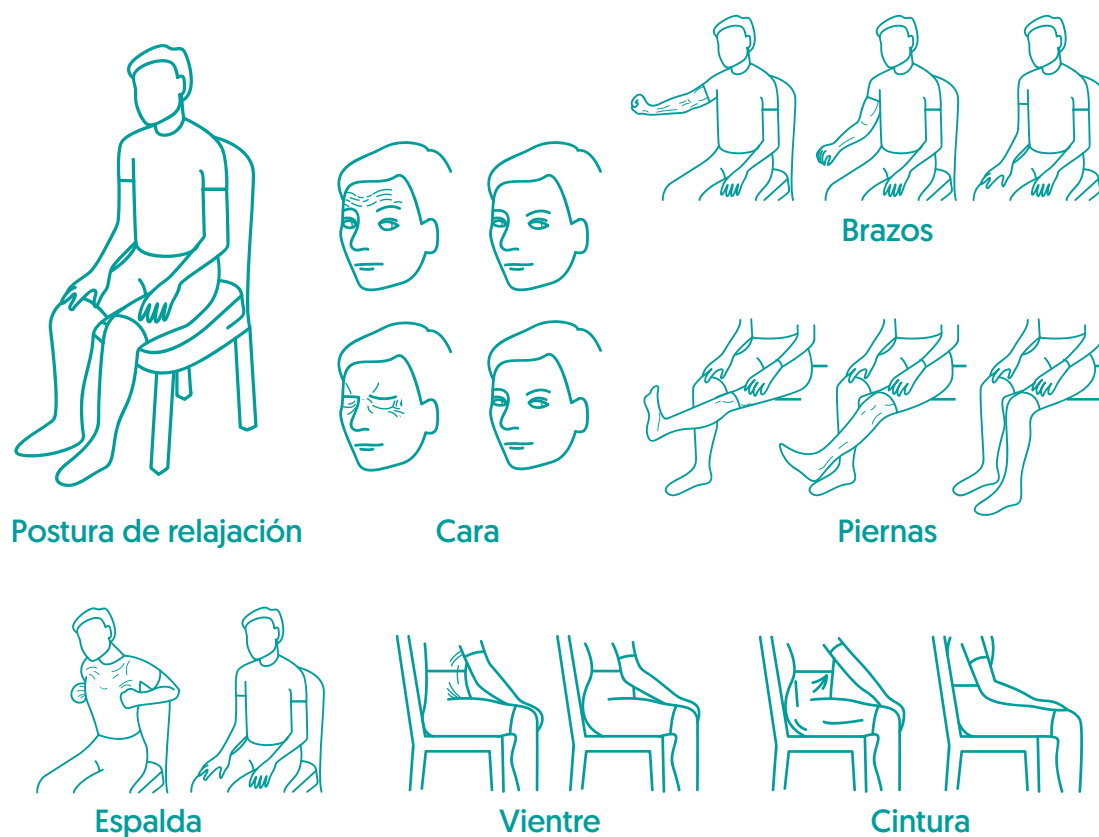
Del mismo modo, se considera efectiva de manera específica para bajar los niveles de estrés y ansiedad, y en consecuencia para obtener un sueño reparador. Asimismo, contribuye al entrenamiento de la atención y concentración como habilidades psicológicas de rendimiento. Es importante mencionar que el foco de trabajo de la técnica está puesto en la **musculatura**.

La misma es una **práctica guiada** que consiste en ir **contrayendo y descontrayendo los distintos grupos musculares desde los músculos mayores a los músculos menores** progresivamente, hasta lograr un estado de relajación que contrarreste el estado de ansiedad, eliminando el exceso de tensión. Y es que, la relajación pasa a ser el resultado anhelado por todos sus practicantes. En este sentido, que los deportistas puedan aprender a identificar cuando se encuentran en el punto óptimo de la misma resulta crucial para evaluar el desempeño posterior y su correspondencia con esta.

Esta progresión puede visualizarse en la siguiente figura:

Figura 4

Progresión de ejercicios de la técnica



Nota. La figura muestra la progresión de ejercicios de la técnica de relajación progresiva de Jacobson. Fuente: Psicología-Online [2017].

Pasos de la técnica

1. Iniciaremos ambientando el lugar con luz tenue y sin interrupciones. Ponte ropa cómoda y toma la postura que prefieras, sentado o acostado.
2. A continuación, comenzaremos arrugando la frente durante cinco segundos, mientras notamos la tensión que se produce en la zona. Después, la relajaremos despacio, sintiendo la sensación de relajación.
3. Posteriormente, cerraremos los ojos y los apretaremos con fuerza durante cinco segundos. Seguido de la sensación de relajación de la zona, siempre notando la diferencia en las sensaciones.
4. Se repite el ejercicio pero ahora con la nariz, la boca, la mandíbula y la lengua.

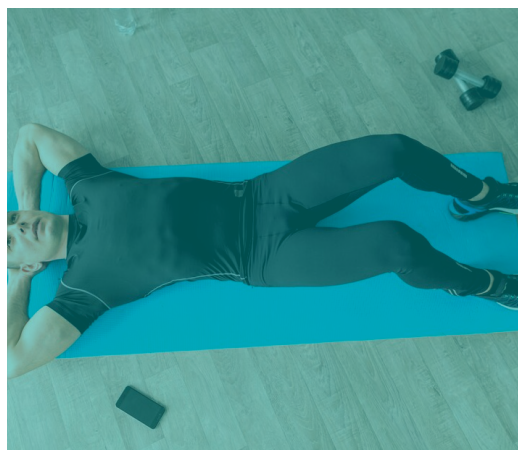
5. A continuación, tensaremos el cuello, los brazos y las manos. Es primordial la detención en cada zona del cuerpo, tensándola y relajándola.
6. Haremos lo mismo con el pecho y abdomen de modo de sentir mayor ligereza.
7. Para finalizar, lo haremos con los glúteos, pies y piernas, poniendo en tensión los músculos y después relajándolos.

Aspectos para tener en cuenta

Por ser una **práctica guiada** se recibe orientación de una **persona experta** que oficie de orientadora a través de **audios** o de manera **presencial**. Recibir esta orientación da ciertas garantías a los practicantes de que se realizará correctamente. Existen distintas versiones que pueden utilizarse, por lo que la elección quedará a criterio de cada practicante [Bachrach, 2023].

Es importante contar con al menos **30 minutos diarios** por semana para su aplicación, aunque **puede practicarse dos veces al día** si se desea: después de levantarse en la mañana y antes de acostarse por la noche. Conforme el paso del tiempo y con la práctica, se irán reduciendo a 20 minutos diarios la segunda semana, y a 10 minutos diarios la tercera semana en cada sesión. Esto significa que el deportista entrenado logrará relajarse en menos tiempo, pero para eso es necesario entrenar la técnica previamente.

Asimismo, la persona debe practicar los ejercicios cómodamente [puede sentarse o acostarse], con ropa adecuada, ambientando previamente el lugar con luz tenue y sin interrupciones. De este modo, durante el tiempo de práctica el deportista estará conectado exclusivamente con su propio cuerpo, potenciando la atención y concentración como habilidades psicológicas conectadas a las sensaciones físicas.



Cabe destacar que, por cada contracción muscular, puede ejecutarse una inhalación, a la vez que con cada descontracción se puede exhalar. Esto implica que la técnica de relajación progresiva puede complementarse con la de respiración diafragmática para aumentar la efectividad en la obtención de resultados. En ambos casos, el entrenamiento continuo y sistemático es lo que mejorará la práctica en sí misma. Veamos más sobre esta técnica en el siguiente apartado.

Técnicas de respiración: Respiración diafragmática o abdominal

Si bien todas las personas respiramos para poder sobrevivir, no siempre lo hacemos de manera adecuada, por lo que eso puede acarrear problemas vinculados con la producción de distintos estados ansiosos, por ejemplo. En el ámbito deportivo específicamente, saber respirar resulta relevante para poder gestionar las sensaciones de mejor manera y marcar la diferencia en los resultados.

La técnica de respiración diafragmática posee diversos beneficios, entre los cuales pueden destacarse mejoras en el funcionamiento del **sistema respiratorio, circulatorio e incluso digestivo**, al tiempo que reduce los niveles de estrés y ansiedad. Además, promueve mejoras en la atención y la concertación, como habilidades psicológicas de rendimiento que resultan claves en este ámbito para potenciar el desempeño.

Es importante mencionar que el foco de trabajo de la técnica está puesto en **la respiración y contar con un profesional que guíe el proceso de aplicación brinda mayores garantías en su entrenamiento**. La práctica concreta consiste en inhalar por la nariz durante unos segundos y exhalar por la boca durante unos segundos, para después de varias rondas lograr bajar los niveles de ansiedad y estrés deportivo. Su aplicación pone en movimiento al abdomen, pero lo hace de manera indirecta, dado que lo que se pone a trabajar directamente es lo que se conoce como **diafragma respiratorio**, que mueve el abdomen indirectamente.

Este proceso puede visualizarse en la siguiente figura:

Figura 5

Proceso de la técnica

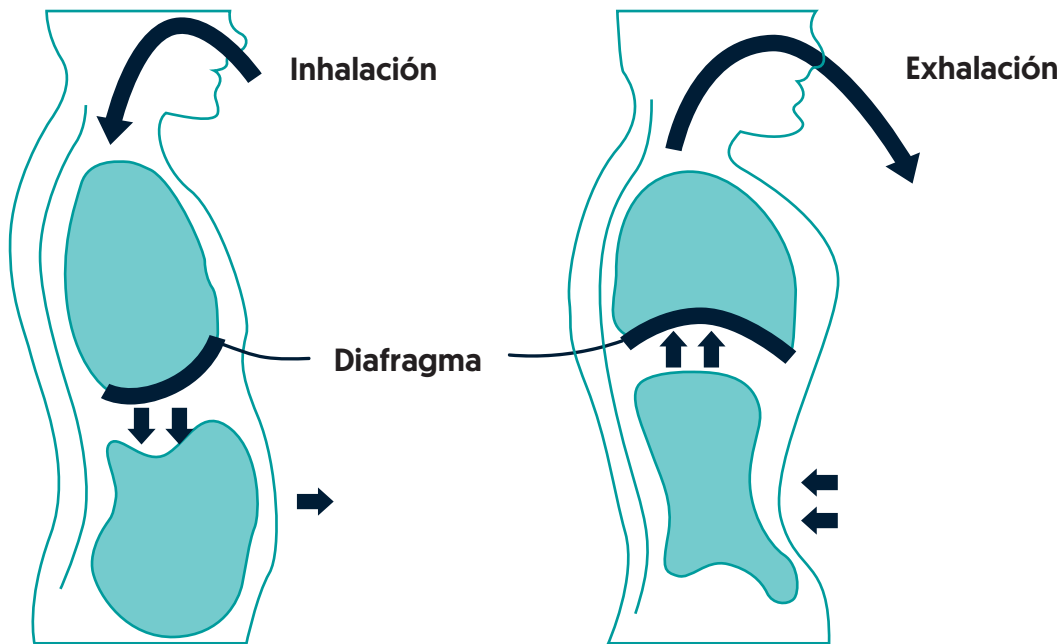


Nota. La figura muestra el proceso de realización de la respiración diafragmática. Fuente: JavierdeDiego [s.f].

Pasos de la técnica

1. Iniciaremos colocando las manos encima del abdomen.
2. Posteriormente continuaremos inhalando por la nariz lentamente durante cinco segundos. Ese oxígeno que ingresó llegará hasta el diafragma respiratorio.
3. A continuación, veremos cómo el abdomen se levanta, en lo que se retiene el oxígeno por otros cinco segundos.
4. Seguidamente, exhalaremos lentamente por la boca por cinco segundos más.
5. Finalmente, veremos cómo el abdomen baja.

Figura 6
Modificaciones en el diafragma



Nota. La figura muestra las modificaciones del diafragma respiratorio con la inhalación y exhalación producto de la respiración diafragmática. Fuente: Mariva Psicólogos [s.f].

Aspectos para tener en cuenta

Esta práctica guiada, tal como fue mencionado anteriormente para la técnica de relajación progresiva, puede serlo mediante grabaciones o presencialmente con asesoramiento de un experto. Aunque en este caso, con un mayor entrenamiento durante el transcurso del tiempo, pueda aplicarse sin la necesidad de contar con un profesional que participe, pero solo posteriormente cuando la técnica ya haya sido asimilada por los practicantes.

La aplicación de la técnica puede efectuarse en cualquier posición y lugar, sin necesidad de una ambientación previa, la cantidad de veces que se desee. Entrenarla en momentos de estrés y ansiedad puede resultar especialmente beneficioso para reducir sus niveles y sintomatología.

Para comprobar si se está realizando de manera correcta, puede **colocarse una mano encima del abdomen**, si este se infla como un globo con cada inhalación y posteriormente se desinfla con cada exhalación, significa que la práctica es acertada. De lo contrario, se sugiere profundizar en la práctica sistemática para dirigirla y mejorarla.

Entrenamiento *mindfulness*: Escaneo corporal

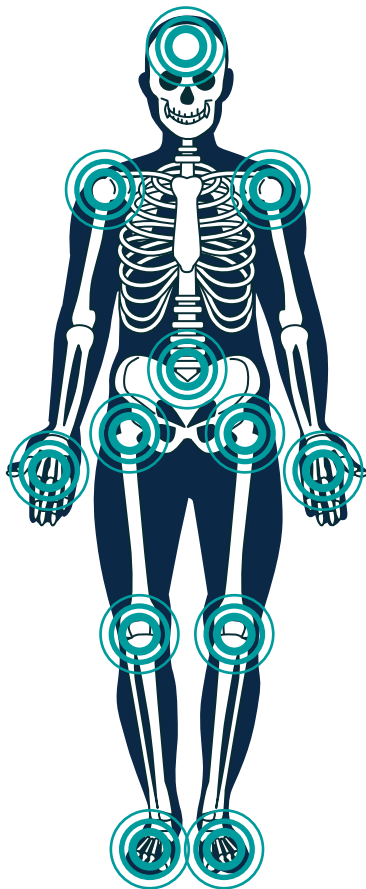
o *Body Scan*

La técnica de *mindfulness* permite el entrenamiento de la atención plena, por lo que, la persona se conecta con el presente y con sus propias sensaciones, haciéndose consciente de estas. También tiene múltiples beneficios para la salud así como favorece la práctica deportiva. Entre estos beneficios puede mencionarse que reduce los niveles de estrés, ansiedad, cansancio y dolor, posibilita una mejor autorregulación emocional, facilita la atención, las funciones ejecutivas, la velocidad de procesamiento de la información, la inteligencia práctica e incluso la creatividad [López y Gené-Morales, 2021].

Cabe destacar que, el *mindfulness* no es una técnica específica para elevar los niveles de rendimiento en el ámbito deportivo, pero posee beneficios indirectos para la obtención de este fin, dado que, su aplicabilidad cuenta con un alto impacto en la obtención del bienestar, favoreciendo las capacidades cognitivas, emocionales y físicas de los jugadores [Cadena et al., 2021].

Si bien el abanico de técnicas *mindfulness* es muy amplio, en este caso abordaremos la técnica de escaneo corporal. La misma es una práctica de meditación guiada que contribuye a que aprendas a sentir lo que sientes, focalizando en las sensaciones físicas, por lo cual, puede ser útil a nivel deportivo [Bachrach, 2023].

Figura 7
Escaneo corporal o Body Scan



Nota. La imagen muestra el reconocimiento de las distintas zonas corporales y sensaciones físicas con la aplicación de la técnica.

Pasos de la técnica

- 1.** Iniciaremos tomando una postura cómoda, sentado o acostado.
- 2.** Seguido de esto, cerraremos los ojos, inhalando por la nariz y exhalando por la boca.
- 3.** Continuaremos reconociendo el estado en que se encuentra el cuerpo ¿Ligero? ¿Pesado? ¿Alguna parte del cuerpo se nota más que las otras?
- 4.** Comenzaremos poco a poco con el recorrido del cuerpo empezando por la cabeza hasta llegar a los pies.
- 5.** Nota las diferentes sensaciones que hay en tu cuerpo en este momento ¿En qué parte notas una sensación agradable? ¿En qué parte sientes una sensación desagradable?

6. Observa la situación con curiosidad sin intentar modificarla. Continúa con el recorrido de arriba hacia abajo. Si algún pensamiento te hizo perder en el recorrido no te frustres, es normal, déjalo ir con amabilidad y vuelve la atención a tu cuerpo recorriendo hasta llegar a los pies.
7. Finalmente al completar el recorrido llegando a tus pies, abre los ojos y disfruta de la sensación de bienestar obtenida.

Aspectos para tener en cuenta

En el escaneo de sensaciones se establece una **conexión entre lo físico, lo mental y lo emocional**, de modo que no importa nada más que eso en ese instante. Puede practicarse en cualquier posición, aunque la **posición de sentado y acostado** son las más sugeridas.

Por ser una práctica guiada se recibe orientación de una **persona experta** que guíe la meditación a través de **audios** o de manera **presencial**. Recibir esta orientación da ciertas garantías a los practicantes de que se meditará como corresponde. Existen distintas versiones que pueden utilizarse, pues las diferencias están dadas por la **duración**, desde **5 a 30 minutos**, y **acompañamiento con o sin música** [Bachrach, 2023].

La duración del escaneo dependerá del tiempo y las ganas de profundizar en las propias sensaciones, mientras que la música podría contribuir a la atención y concentración de las mismas o no hacerlo. En este sentido, la elección de la versión a utilizar dependerá de cada practicante.

Posteriormente de realizado el escaneo, puede elaborarse una bitácora diaria con el cometido de registrar las sensaciones de cada parte del cuerpo para ir aprendiendo cada día un poco más sobre el mismo y su vinculación con aspectos psicoemocionales [Bachrach, 2023].

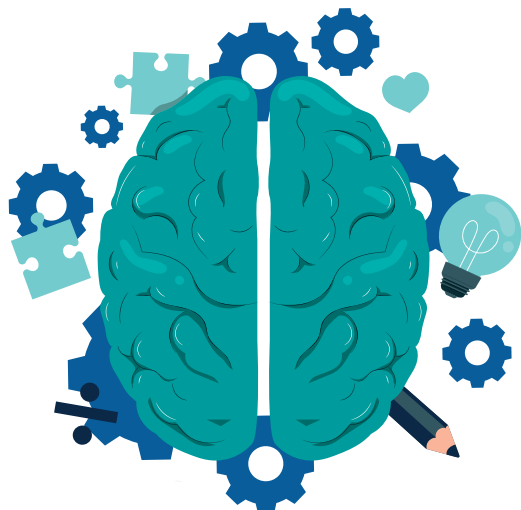
Autodiálogo: Reestructuración cognitiva

El cerebro es un órgano que diferencia a los seres humanos de otros animales por el poder del razonamiento, pero también hay que considerar que su creación inicial estuvo orientada a la preservación de la especie. Por esta razón, no sorprende que las personas puedan tener pensamientos negativos y hasta catastróficos frente a la realización de nuevas actividades, en la medida en que el cerebro busca la supervivencia. En este sentido, cualquier actividad nueva que pueda poner en riesgo la existencia no sería considerada como positiva por este órgano.

Por suerte existe la psicología del deporte, que como disciplina científica viene a entrenar al cerebro de los deportistas y a reestructurar cognitivamente, mostrando que lo nuevo no es sinónimo de muerte, por lo que el cerebro se puede nutrir de cosas nuevas a cualquier edad modificando su estructura negativa inicial.

Figura 8

Reestructuración cognitiva



Nota. La imagen muestra cómo se puede entrenar el cerebro mediante la técnica de autodiálogo para modificar el pensamiento.

Autodiálogo y deporte

El autodiálogo implica hablar con uno mismo, es decir, pensar en algo. Puede ser utilizado a nivel deportivo de distintas maneras, tales como, para la mejora de la concentración, potenciar la autoconfianza, optimizar la motivación, equilibrar los niveles de activación, finalizar con malos hábitos, iniciar una actividad así como para sostener el esfuerzo realizado y hasta para potenciar habilidades de cualquier tipo.

Se encuentra mediando entre el acontecimiento deportivo y la respuesta del practicante. De este modo, determina las reacciones ante los eventos y cómo las mismas pueden condicionar acciones y emociones futuras. Cabe destacar, que el autodiálogo puede convertirse en un distractor interno, por lo que resulta importante poder trabajar sobre ello para que juegue a favor de quienes practican deportes y no en contra.

Entonces, el autodiálogo puede tener efectividad en distintas disciplinas deportivas, siempre y cuando los psicólogos del deporte contemplen las tareas y el tipo de autodiálogo más apropiado a trabajar para lograr que el deportista mejore. Esta mejora está dada porque trabajándolo es posible reducir la frecuencia en que ocurren los pensamientos que puedan perjudicar los resultados, así como mantener a los jugadores enfocados en la actividad.

Tipos de autodiálogo

El autodiálogo puede clasificarse según sea la connotación atribuida a los pensamientos en *autodiálogo positivo*, *autodiálogo instruccional* y *autodiálogo negativo*.

Veamos más sobre esta clasificación:

- 1. Autodiálogo positivo:** Focaliza en el esfuerzo, aumento de energía y actitud positiva. Es considerado por tanto como **autodiálogo motivacional**.
- 2. Autodiálogo instruccional:** Hace hincapié en aspectos técnicos de la actividad deportiva y su relación con el rendimiento para que los jugadores mejoren las ejecuciones. Es considerado como un **autodiálogo neutro**, debido a que está despojado de toda connotación positiva y negativa.
- 3. Autodiálogo negativo:** Focaliza en la crítica, disminuyendo la autoestima y autoconfianza, a la vez que interfiere en el cumplimiento de los objetivos, provocando ansiedad. Es considerado entonces como **autodiálogo desmotivacional** (Weinberg y Gould, 2010).



Explicación de la técnica

A continuación se presentan dos tablas, en la primera se ejemplifican los distintos tipos de autodiálogo para el caso de un futbolista, mientras que en la segunda se espera que ejercites tu mente contemplando el deporte que practicas. Aparece el autodiálogo negativo en primer lugar, seguido del instruccional y, por último, el positivo en tercer lugar.

Esto se corresponde con la lógica del cerebro explicada más arriba, dado que la tendencia del ser humano es pensar lo peor en primera instancia, por lo que iniciaremos identificando esos pensamientos negativos, para que puedas desafiar a tu cerebro mostrándole que existen otros escenarios posibles despojados de toda negatividad.

Tabla 2*Ejemplos de tipos de autodiálogo en un futbolista.*

Autodiálogo negativo	Autodiálogo instruccional	Autodiálogo positivo
“Voy a perder el partido”	“Manteniendo los ojos en la pelota realizaré mejores pases”	“Voy a ganar el partido”
“El rival es superior a mí”	“Al concentrarme en la técnica, realizaré buenas ejecuciones”	“Me he preparado al nivel para esta competencia”
“Nunca más seré titular”	“Esta lesión tomará algunos meses, realizando fisioterapia podré rehabilitarme como es esperado”	“Puedo aprovechar el tiempo de rehabilitación para potenciar mi entrenamiento mental”

Nota. Tabla de elaboración propia. Datos tomados de Weinberg y Gould (2010).

Tabla 3*Ejemplos de tipos de autodiálogo en tu deporte ¡Anímate!*

Autodiálogo negativo	Autodiálogo instruccional	Autodiálogo positivo

Nota. Tabla de elaboración propia. Datos tomados de Weinberg y Gould (2010).

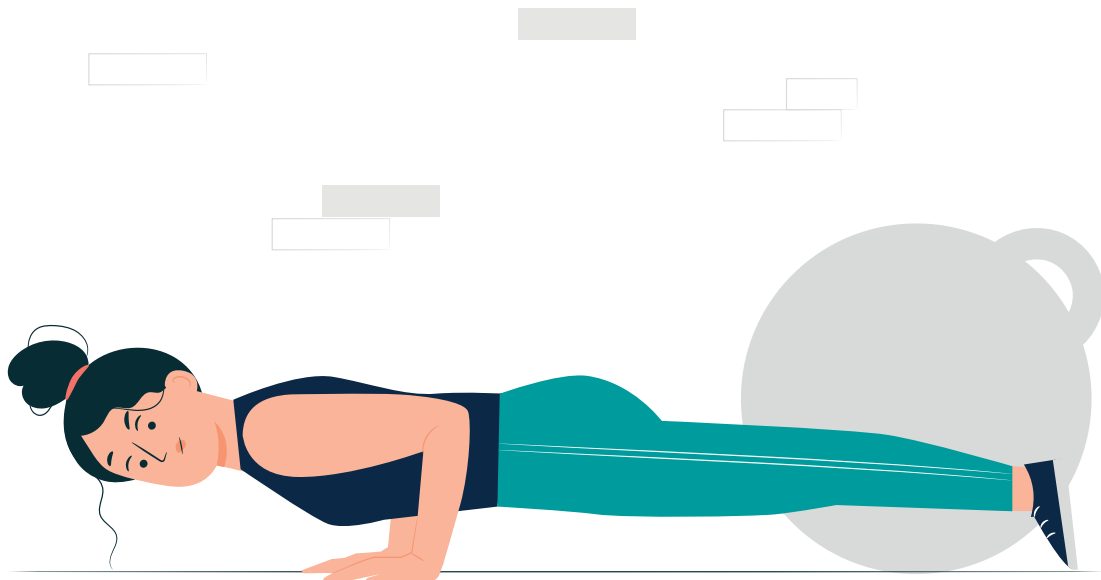
Detener el pensamiento

Aunque es bien sabido que no se puede parar de pensar, lo que **se busca con esta modalidad de detención es que los deportistas detengan los pensamientos negativos para focalizar en la tarea de manera exclusiva**. Para ello, deberán seleccionar una señal, como por ejemplo chasquear los dedos o decir la palabra alto cada vez que identifican que están teniendo *autodiálogo negativo*.

A continuación, se espera que **limpien la mente de esos pensamientos** que pueden resultar perjudiciales en términos de rendimiento y se focalicen en la tarea, con la finalidad de obtener resultados más eficaces en su desempeño. La señal seleccionada dependerá en definitiva de cada deportista. Por lo tanto, **redirigiendo el foco atencional** se evitará que el cerebro se condicione previamente con pensamientos *negativos* a la hora de ejecutar una actividad.

Figura 9

Detención de pensamientos



Nota. La imagen muestra el procedimiento de práctica en un deportista.

Explicación de la técnica

A continuación, se presentan **dos columnas**, en la primera podrás visualizar **ejemplos de palabras y acciones que ofician como señales de detención de pensamientos negativos**, mientras que en la segunda se espera que **puedas generar tus propias señales** para comenzar a ejercitarte. Claro está, que posteriormente las tendrás que poner en práctica cada vez que se te cruce por la mente un pensamiento negativo para pasar a focalizar en la tarea. Cuanto mayor sea la puesta en práctica, más efectiva podrá resultar la aplicación de la técnica.

Tabla 4

Ejemplos de señales de detención de pensamiento. ¡Ahora tú!

Señales	Mis propias señales
- Repetir la palabra STOP en voz alta.	1.
- Repetir la palabra ALTO en voz alta.	2.
- Repetir la palabra BASTA en voz alta.	3.
- Chasquear los dedos.	4.
- Aplaudir.	5.
- Tocarse una parte del cuerpo.	6.

Nota. Tabla de elaboración propia. Datos tomados de Weinberg y Gould (2010).

Cambiar los pensamientos negativos por positivos

Esta modalidad de autodiálogo busca cambiar los pensamientos negativos por pensamientos *positivos*. Para ello, **los deportistas antes de acostarse deberán escribir un listado de todos los pensamientos negativos que tuvieron durante el día**. Una vez escritos, reflexionar sobre cada uno de ellos: *¿Por qué se pensó eso? ¿Con qué pudo vincularse? ¿Con qué frecuencia se piensa en eso?*

Posteriormente, elaborar un listado de pensamientos *positivos* alternativos, al lado de cada pensamiento *negativo* original. Es importante resaltar que el pensamiento positivo alternativo no puede comenzar con la palabra **NO**, dado que no se estaría generando ningún cambio realmente debido a que el cerebro se queda con esa negatividad de antemano.

Es fundamental **realizar la técnica diariamente al menos por un mes**, para visualizar cambios en la estructuración del pensamiento que tendrán impacto en el rendimiento deportivo a posteriori.

Explicación de la técnica

Posteriormente, podrás visualizar la presentación de **dos tablas**, en la primera encontrarás ejemplos de pensamientos negativos de los que solemos partir y en su contraparte un ejemplo de pensamientos positivos alternativos que pueden sustituir ese pensamiento inicial. En la **segunda tabla** se espera que puedas desafiarte a escribir **al menos tres de tus pensamientos negativos diarios** e intentar sustituirlos por pensamientos positivos alternativos. Recuerda siempre dar lugar a la reflexión de ese tipo de pensamientos iniciales.

Tabla 5

Ejemplos de ejercicio de cambio de pensamiento en deporte.

Pensamientos <i>negativos</i> iniciales	Pensamientos <i>positivos</i> alternativos
“No voy a poder dormir la noche antes del partido”	“Practicando la relajación progresiva conciliaré mejor el sueño la noche previa”
“Voy a errar muchos pases”	“Jugando de manera atenta y concentrada seguro erraré pocos”
“No voy a poder manejar los nervios durante el partido”	“Podré manejar mis nervios en el partido, inhalando por la nariz y exhalando por la boca de manera profunda”

Nota. Tabla de elaboración propia. Datos tomados de Weinberg y Gould (2010).

Tabla 6

Ejercicio de cambio de pensamiento en tu deporte. ¡Ahora tú!

Pensamientos <i>negativos</i> iniciales	Pensamientos <i>positivos</i> alternativos

Nota. Tabla de elaboración propia. Datos tomados de Weinberg y Gould (2010).

MÓDULO III

Habilidades psicológicas básicas
y la importancia de entrenarlas

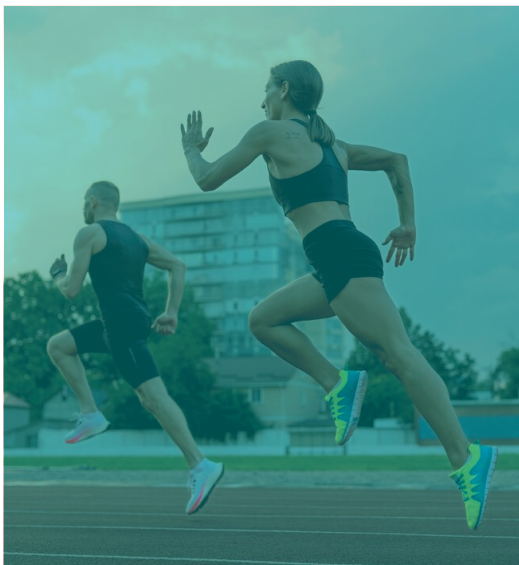
Introducción

Como ya fue expuesto en el módulo 1, el deporte trae consigo la manifestación de diferentes trastornos, por lo que considerar las habilidades psicológicas básicas es importante para potenciarlas como fortalezas en este contexto. A través de su entrenamiento, los deportistas pueden mejorar su rendimiento y disfrutar del deporte que realizan. Aunque generalmente el foco suele estar puesto en el entrenamiento físico, táctico y técnico, no hay que perder de vista que las *habilidades psicológicas también se entrenan*.

Para ello, recurrir a un *entrenador de la mente*, habitualmente conocido como psicólogo del deporte, es imprescindible en la búsqueda de la mejora de los recursos personales de los practicantes para optimizar su desempeño. Y es que, cuando las habilidades psicológicas se ven disminuidas, pueden mejorar como producto del **entrenamiento sistemático**, por lo que **trabajar en el proceso requiere de cierta dedicación y compromiso**.

Entrenamiento mental

El entrenamiento mental contribuye con la preparación de los jugadores para poder enfrentar distintas situaciones deportivas de mejor manera, actuando como un factor protector de salud. Este entrenamiento es posible dada la *neuroplasticidad* del cerebro como una capacidad para reestructurarse y cambiar, permitiendo de esta forma nuevas conexiones neuronales, que al principio serán débiles y requerirán de mayor atención y esfuerzo, pero con el tiempo se harán más fuertes, por lo que requerirán de menos esfuerzo y pasarán a automatizarse.



Sin embargo, cabe destacar que el ser humano tiende a aferrarse a la rutina. El problema es que cuando el cerebro desarrolla rutinas muy fuertes *ya no necesita pensar* y funciona como si fuese un piloto automático. Esto es producto de que lo nuevo genera incertidumbre y con ello ansiedad, por eso, hay deportistas que evitan los cambios. Esto podría explicar por qué **el enfrentamiento a nuevas actividades al principio es difícil, aunque con el tiempo se hace más fácil. Así, cambiar los hábitos resulta arduo pero es posible.**

Las habilidades psicológicas se pueden clasificar de la siguiente forma:

Tabla 7

Clasificación de las habilidades psicológicas.

Habilidades psicológicas básicas	Habilidades psicológicas de rendimiento	Habilidades psicológicas facilitadoras	Habilidades para la vida
<ul style="list-style-type: none"> - Autoconocimiento - Autoconfianza - Motivación 	<ul style="list-style-type: none"> - Atención - Concentración - Autocontrol - Toma de decisiones 	<ul style="list-style-type: none"> - Comunicación - Liderazgo - Cohesión - Trabajo en equipo 	<ul style="list-style-type: none"> - Prevención y rehabilitación de lesiones - Proyecto de vida/ retiro - Detección de situaciones de riesgo

Nota. Tabla de elaboración propia generada según clase de Maestría de Julia Raimundi (2023).

Dentro de esta clasificación serán consideradas específicamente las **habilidades psicológicas básicas**, como el **autoconocimiento, la autoconfianza y la motivación** para el desarrollo de los próximos apartados. Las mismas son importantes para la **adherencia y mantenimiento** de la actividad deportiva realizada.

Esta triangulación se complementa, dado que, el autoconocimiento refiere a la percepción sobre uno mismo, la autoconfianza representa a la creencia de éxito independientemente de factores externos y la motivación es la fuerza que impulsa las acciones (Palmieri, 2022). Lo cierto, es que esta relación complementaria no siempre está presente y esto se debe a que hay jugadores que no se conocen lo suficiente, lo cual, les impide sentir cierta seguridad y saber qué los motiva de su deporte. Por tanto, **el entrenamiento psicológico marca la diferencia en lo que a resultados deportivos se refiere, a la vez que puede vincularse con la noción de bienestar** (Palmieri, 2022).

Psicología del deporte

Dentro de la psicología general existen diferentes especialidades y una de ellas es la conocida como psicología del deporte. Existen distintas definiciones de lo que la psicología del deporte es. Así, por ejemplo, **Weinberg y Gould (2010) la definen como un ...estudio científico de las personas y sus conductas en el contexto deportivo de las actividades físicas y la aplicación práctica de dicho conocimiento** (p.4).

Mientras que para Nachon y Nascimbene, como se citó en Briones-Arteaga (2016), es *...aquella ciencia dedicada a estudiar, cómo, porqué y bajo qué condiciones los deportistas, entrenadores y espectadores se comportan en el modo que lo hacen, así como investigar la mutua influencia entre actividad física y la participación en el deporte y el bienestar sicofísico, la salud y el desarrollo personal...* [p.327].

Por otra parte, la **Asociación de Psicólogos Americanos (APA), como se citó en Briones-Arteaga (2016), la definen como ... el estudio científico de los factores psicológicos que están asociados con la participación y el rendimiento en el deporte, el ejercicio y otros tipos de actividad física** [p.327].

Con respecto de las definiciones compartidas, podría afirmarse que **todas ellas coinciden en presentarla como una ciencia**, lo cual nos acerca a un saber científico de quién es poseedor el *profesional formado en la especialidad*, con presencia de *objetividad*, con un *objeto y método* de estudio determinado. También mencionar que el **campo de trabajo presentado se extiende a la actividad física, el ejercicio y el deporte**, recordando que son conceptos diferentes como fue definido en el módulo 1. Por otra parte, **en ninguna de las definiciones se utiliza el término paciente**, y esto es porque no se trabaja con pacientes sino con deportistas o equipos deportivos que quieren mejorar su rendimiento o llegar a la alta competencia.

Rol del psicólogo del deporte

Cuando las personas concurren al psicólogo, frecuentemente suelen desconocer de qué tipo de psicólogo se trata. Esto es importante porque no todos los psicólogos realizan los mismos abordajes con las personas. Es así cómo podrían mencionarse dos de las especialidades existentes dentro de la psicología, la psicología del deporte y la psicología clínica. Dentro de cada una existen diferentes particularidades a considerar que diferencian el quehacer específico del profesional.

La psicología del deporte trabaja en la asistencia y asesoramiento de las personas involucradas en el contexto deportivo, del ejercicio y/o de la actividad física, mientras que la psicología clínica se centra en la atención de pacientes a través de distintos dispositivos de abordaje. Por esta razón, el psicólogo del deporte trabaja en un contexto variable que podría denominarse como consultorio móvil, mientras que el psicólogo clínico en general trabaja en un consultorio, salvo en situaciones excepcionales como casos de pacientes con enfermedades terminales por ejemplo, que requieran la movilidad del profesional competente.

Es así, como el psicólogo del deporte realiza abordajes dentro del contexto antes expuesto, por lo que todo lo que suceda que exceda este ámbito pasa a estar en la órbita de trabajo del psicólogo clínico. En estos casos, se realiza una **derivación profesional**, dada la especificidad de cada rol. Sin embargo, **el psicólogo del deporte puede realizar consultas clínicas si también fuera psicólogo clínico**, de hecho en la actualidad es una situación bastante frecuente.

Por otra parte, **la psicología del deporte se focaliza en la optimización de los recursos personales** de las personas que forman parte de estos contextos, mientras que **la psicología clínica se basa en el abordaje de las enfermedades de los pacientes**. Si bien, en ambos casos se realizan diagnósticos, apuntan a la clarificación de situaciones diferentes. En el primer caso son denominadas como **perfiles psicodeportológicos** y se orientan a diagnosticar el estado de situación de las habilidades psicológicas para generar estrategias que permitan mejorarlas en beneficio del rendimiento deportivo. En el segundo, son denominados como **psicodiagnósticos**, y definen el diagnóstico de enfermedad para diseñar intervenciones específicas en beneficio de la salud del paciente.

Cabe destacar que en ambos casos rige el secreto profesional, esto significa que el profesional mantendrá reserva sobre lo que la persona le cuente, dada su naturaleza confidencial. En el deporte concretamente, el experto necesita del **consentimiento del deportista** para filtrar cierta información al cuerpo técnico. Claro está, que frente a la presencia de casos excepcionales como *riesgo vital, trabajo con menores y situaciones judiciales* este secreto podrá romperse ve-lando por la protección de la vida, en primer lugar.

Veamos un resumen de estas particularidades en la siguiente tabla:

Tabla 8

Diferencias entre el rol del psicólogo del deporte y el psicólogo clínico.

Rol del Psicólogo del Deporte	Rol del Psicólogo Clínico
<i>Asistencia a deportistas, atletas, equipos, entrenadores y profesores de educación física.</i>	<i>Atención de pacientes: individuales, grupos, parejas, familias, adultos, entre otros.</i>
<i>Asesoramiento y asistencia enfocado a optimizar los recursos personales del deportista y a contribuir en el progreso de la calidad del manejo táctico y de comunicación.</i>	<i>Asistencia orientada a las consultas por padecimientos psíquicos (síntomas, quejas, conflictos).</i>
<i>Realización de perfiles psicodeportológicos para identificar las variables mentales a potenciar.</i>	<i>Realización de evaluaciones psicodiagnósticas y/o de personalidad para identificar el cuadro.</i>
<i>Instrumentación de técnicas para el entrenamiento de las habilidades mentales: concentración, manejo de estrés, control de ansiedad, miedos confianza entre otras variables a entrenar.</i>	<i>Instrumentación de diversas técnicas de acuerdo al marco teórico del terapeuta.</i>

<i>El ámbito de trabajo no se limita al consultorio, sino que se extiende al campo mismo de la actividad física: gimnasio, cancha, club, entre otros.</i>	<i>Los tratamientos en general se desarrollan en el consultorio.</i>
<i>El secreto profesional rige del mismo modo que en la práctica clínica. Salvo que con el consentimiento del deportista se intercambie información con el cuerpo técnico con el fin de optimizar las mutuas intervenciones.</i>	<i>La práctica clínica está regida por el secreto profesional.</i>

Nota. Tabla de elaboración propia. Datos tomados de Briones-Arteaga (2016).

Propósitos del profesional

Los profesionales que estudian la disciplina lo hacen con dos propósitos específicos:

- 1.** Para entender cómo los factores psicológicos afectan el rendimiento físico.
- 2.** Para entender cómo la participación en actividades físicas y deportivas afecta el desarrollo psicológico, la salud y el bienestar de una persona.

El entendimiento de los propósitos se fundamenta en que lo que sucede a nivel de la mente afecta el cuerpo, así como lo que sucede a nivel del cuerpo afecta la mente. Se presenta una relación de complementariedad entre ambas dimensiones, la cual, se visualiza en la búsqueda de mejores resultados deportivos. Es justamente esta relación la que le interesa profundizar al psicólogo del deporte, partiendo de la concepción integral del ser humano como un ser bio-psico-social (Weinberg y Gould, 2010).

En este sentido, la variedad de situaciones que pueden ser analizadas es interminable, debido a que depende de factores como ser el deportista y el tipo de deporte practicado. Pues conocer al deportista en profundidad, así como las particularidades del propio deporte, conlleva un análisis específico por parte del profesional a cargo.

Al respecto de esto, veamos algunos ejemplos, si un karateca poco experimentado se encuentra con baja autoconfianza es esperable que falle en la ejecución de la técnica, así como uno con elevada autoconfianza probablemente no lo haría. En tanto que, un judoca pasado de peso para su categoría posiblemente se desmotive con la práctica de su deporte, mientras que uno con el peso adecuado, en su contraparte se motivaría.

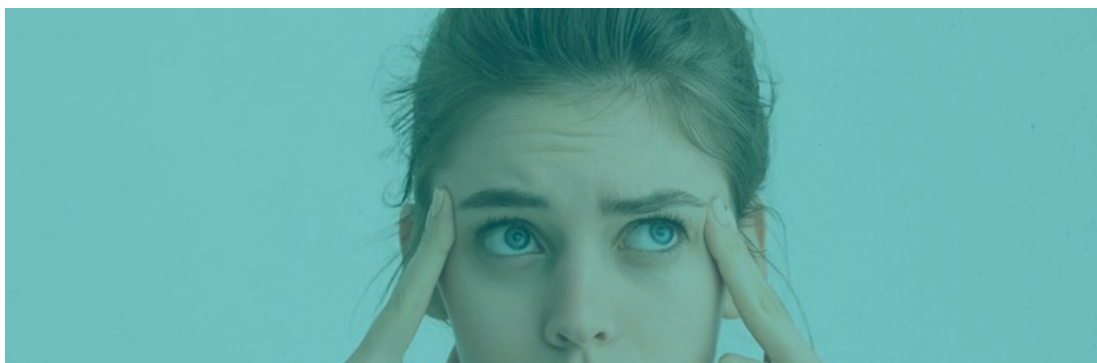
Conceptualizaciones sobre el autoconocimiento

Existen muchas formas de definir lo que es el autoconocimiento dadas las diversas posturas teóricas de distintos autores que lo hacen un concepto posible de ser analizado desde diferentes aristas. De este modo, Palmieri [2022] la define como una **habilidad psicológica básica que refiere a cuánto se conocen los deportistas y qué percepción tienen sobre ellos mismos**. El hecho de contemplarla como una habilidad deja entrever que puede entrenarse para que cada día los deportistas puedan conocerse un poco más, lo que podrá beneficiarlos a la hora de rendir en el campo de juego.

En la misma línea de análisis, Méndez Arias et al. [2020] plantean que el autoconocimiento refiere a una mirada introspectiva del ser humano que posibilita una mayor comprensión de qué fortalezas y debilidades posee, creando escenarios de mayores oportunidades para alcanzar el éxito. Su vinculación con el deporte comienza en la infancia, cuando los niños a través de la experiencia se conectan con su propio cuerpo y motricidad, adquiriendo de esta forma mayor *autoconfianza, autoestima y satisfacción* por la realización de la actividad físico-deportiva.

Esta experiencia de conexión con el propio cuerpo que inicia en la infancia continúa durante toda la vida y también forma parte del autoconocimiento, por lo que la aplicación de ciertas técnicas que profundicen en esta conexión, pueden ser útiles para ampliar el conocimiento de las sensaciones físicas [Macías et al., 2019]. Al respecto de esto, Bachrach [2023] plantea que existen dos tipos de inteligencia, a las que equipara con el concepto de autoconocimiento, denominándose como **inteligencia o autoconocimiento conceptual e inteligencia o autoconocimiento sensorial**, alineados con planteos previos.

El autoconocimiento conceptual refiere a los pensamientos sobre uno mismo que utiliza evidencias como hechos, detalles, información e ideas, para generar interpretaciones sobre lo que una persona es. Por otra parte, **el autoconocimiento sensorial se encuentra basado en la percepción de los sentidos, vinculado con la interocepción, la propiocepción, la exterocepción y las emociones**. La interocepción se vincula con los órganos internos, la propiocepción a cómo estos se vinculan con el afuera, y la exterocepción a cómo la persona se vincula con el mundo exterior y sus emociones.



En conclusión, cuando los deportistas posean ambas inteligencias o autoconocimientos, serán poseedores de una inteligencia o autoconocimiento integral sobre sí mismos, lo que podría favorecerlos en la obtención de mejores resultados.

Figura 10

Una forma de autoconocimiento



Nota. La imagen presenta a una persona mirándose al espejo para autoconocerse más.

Explicación de la técnica

A continuación, se presentan **dos columnas**, en la primera podrás visualizar **ejemplos de palabras y acciones que ofician como señales de detención de pensamientos negativos**, mientras que en la segunda se espera que **puedas generar tus propias señales** para comenzar a ejercitarte. Claro está, que posteriormente las tendrás que poner en práctica cada vez que se te cruce por la mente un pensamiento negativo para pasar a focalizar en la tarea. Cuanto mayor sea la puesta en práctica, más efectiva podrá resultar la aplicación de la técnica.

¿En qué consiste el autoconocimiento?

Consiste en la comprensión de los comportamientos para poder tener dominio de estos en el contexto deportivo, al tiempo que favorece la aceptación de uno mismo promoviendo el crecimiento personal. Sin dudas, trabajarlo desde tempranas edades ayudará a construir deportistas más seguros de sí mismos, realizando el deporte que disfrutan, con un gran sentido de pertenencia por su equipo (Méndez Arias et al., 2020).

Durante la niñez y la adolescencia, las personas suelen ir construyendo su identidad, que incluye lo que les gusta y lo que no, bajo la influencia de otras personas. A partir de esta influencia las personas pueden generar un filtro de información erróneo conectado a sus propias creencias, lo que las lleva a suponer que van a ser siempre de la misma forma. Sin embargo, la personalidad va teniendo ciertas modificaciones con el transcurrir del tiempo, las cuales hacen que cambien los valores, las conductas y hasta la forma de pensar. Justamente por esto, el entrenamiento mental invita a romper con esas creencias equivocadas y poder cambiarlas.

Es así como tomar conciencia de las cualidades, fortalezas y habilidades es útil para potenciarlas. Además, el reconocimiento de las debilidades y de las fallencias contribuye a mejorarlas a través de su trabajo específico. **Reconocer lo que se desea cambiar y generar un plan de acción para conseguirlo** es lo que da sentido al camino del autoconocimiento para que los cambios puedan producirse. Tanto el compromiso como la disciplina, el esfuerzo y la paciencia son esenciales para acompañar dicho proceso de cambio [Palmieri, 2022].

Para ampliar el autoconocimiento de las sensaciones físicas que también forman parte del autoconocimiento, pueden considerarse técnicas como **mindfulness, yoga o meditación**. La atención plena contribuye con la relajación y la calma para tomar consciencia del presente, potenciando el autoconcepto y autovalía. Mientras que, el yoga incrementa la flexibilidad, la concentración y el equilibrio al tiempo que promueve valores sociales [Macías et al., 2019].

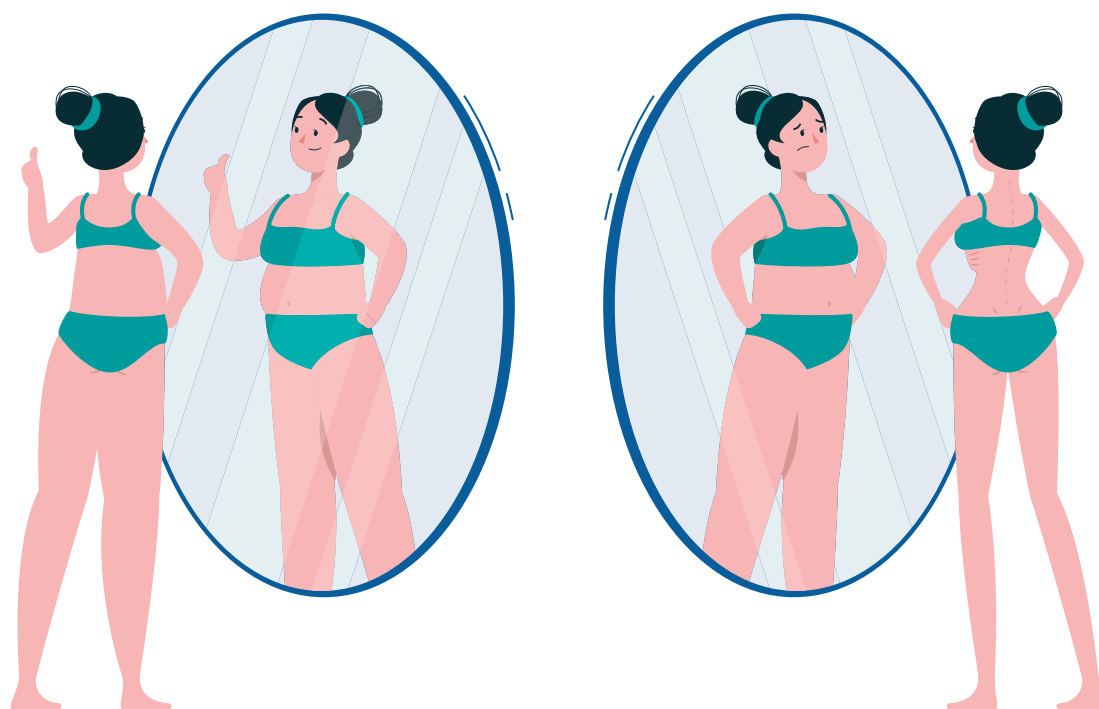
Asociación con otros conceptos

El autoconocimiento se encuentra vinculado con el autoconcepto. Este se refiere a una representación mental y física que los deportistas suelen tener de su propio cuerpo. La misma, puede verse condicionada por el *nivel de actividad física realizada*, la propia condición física e incluso la *habilidad* y la *fuerza*. Aunque este concepto suele asociarse con el de **autoestima** no son lo mismo. **Mientras que el autoconcepto se vincula con aspectos más evaluativos, la autoestima se liga a aspectos más afectivos.**

El autoconcepto se relaciona con la práctica de actividad física, dado que a mayor nivel de práctica aumenta el autoconcepto en sus distintas dimensiones como ser emocional, familiar, académico o social. También podría plantearse una relación bidireccional entre el autoconcepto físico y la realización de actividad físico-deportiva, porque la autopercepción física es la que condiciona tanto la frecuencia como la duración e intensidad de la práctica, incidiendo al mismo tiempo en el autoconcepto físico. Entonces, la planificación de una apropiada actividad mejoraría el autoconcepto y la sensación de bienestar de los practicantes [Fernández-Guerrero et al., 2020].

Por otra parte, se ha evidenciado una relación negativa entre el autoconcepto físico con los trastornos de alimentación, consumo de sustancias y problemas psicológicos vinculados con la insatisfacción corporal o baja autoestima. Así como una relación positiva entre el autoconcepto físico con la actividad física y la motivación hacia la misma [Vernetta et al., 2023].

Figura 11
Autoconcepto y autoestima



Nota. La imagen muestra dos representaciones mentales diferentes sobre el propio cuerpo y su relación con estados afectivos.

Conceptualizaciones sobre la autoconfianza

La autoconfianza es otra de las habilidades psicológicas básicas que se encuentra vinculada con el rendimiento deportivo, dado que según sean sus niveles este podrá verse potenciado o reducido, de ahí que su entrenamiento ocupe un lugar de protagonismo en la vida de muchos deportistas de alto nivel [Palmieri, 2022].

Al respecto, Weinberg y Gould [2010] profundizan en la relación existente entre autoconfianza y rendimiento a través del planteamiento de la Teoría de la U invertida. La misma plantea que existen tres niveles de autoconfianza diferentes que se corresponden y correlacionan con tres niveles de rendimiento, por lo que es esperable que cuando la autoconfianza se eleve a un punto óptimo, el rendimiento mejore.

Existen entonces tres tipos de autoconfianza

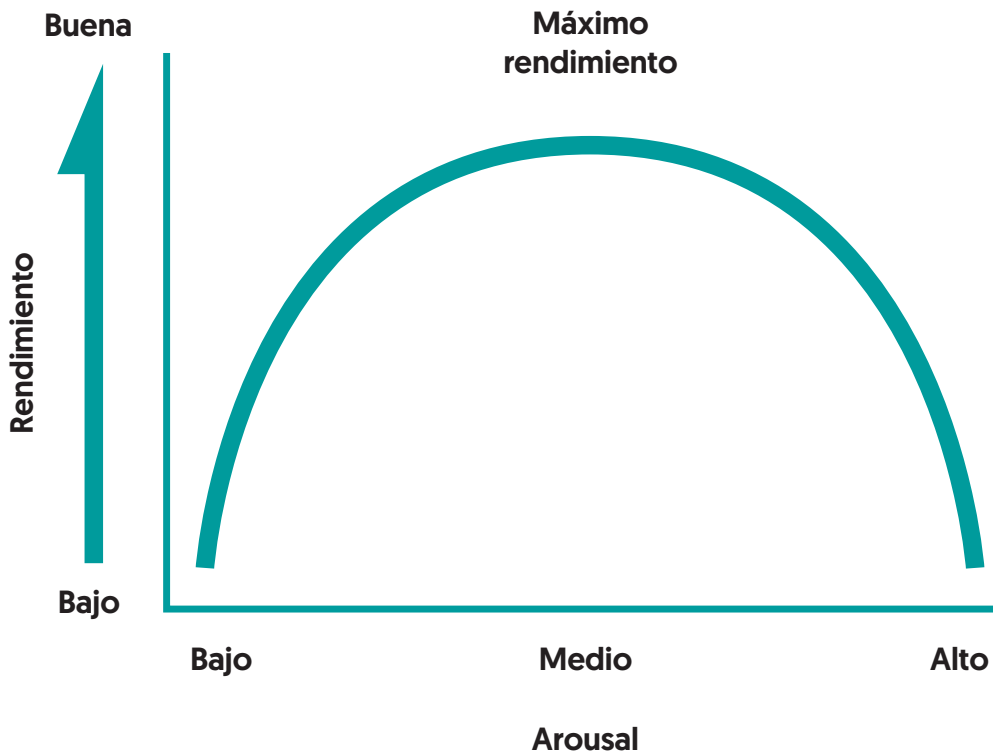
Falta de confianza: Los deportistas suelen focalizar en los errores en lugar de en las fortalezas. Situación que genera dudas, ansiedad, indecisión y desconcentración de la tarea.

Autoconfianza óptima: Los practicantes cuentan con un verdadero convencimiento de poder cumplir con las metas, por lo que se esfuerzan para conseguir el éxito.

Exceso de confianza: Los jugadores cuentan con mayor confianza de lo que sus capacidades les garantizan, por lo que no se preparan ni esfuerzan para realizar la tarea.

Figura 12

Esquemática de la Teoría de la U invertida



Nota. La imagen muestra una representación de la propuesta de la Teoría de la u invertida. Fuente: Weinberg y Gould [2010].

En este sentido, un nivel óptimo de autoconfianza facilita el rendimiento, por lo que, tanto el exceso de confianza como la confianza escasa generan un rendimiento pobre. Los niveles de autoconfianza tienen que ser justos y moderados. Deberán alinearse a las potencialidades, capacidades y habilidades reales de los deportistas, así como a la instancia a enfrentar. La evaluación y análisis deberá centrarse en el proceso de rendimiento y no en el resultado. Si se tuvo un buen desempeño el jugador debería sentirse satisfecho, de lo contrario trabajar en transformar los errores para mejorar.

Figura 13
Proceso deportivo



**Cuando creas
que no eres capaz...**

**Piensa en todo
lo que ya has recorrido**

Nota. La imagen muestra que es importante valorar el proceso y no focalizar exclusivamente en los resultados.

Por lo tanto, la autoconfianza implica también el **grado de pensamiento que los deportistas poseen acerca de ser exitosos o no serlo**. Por lo que, el hecho de encontrarse a la altura de las circunstancias posibilita un convencimiento de poseer los recursos personales para satisfacer las demandas provenientes del contexto deportivo. Tal vez, una de las cuestiones más relevantes es que esos pensamientos se traducen en conductas que posteriormente pueden favorecer o perjudicar la obtención de resultados (Palmieri, 2022).

Por otra parte, Ortiz Romero et al. (2022) la definen como **una variable socio-cognitiva** que influye en la práctica del deporte, pues posibilita tanto la creación como la adherencia al hábito, aunque a más largo plazo. **Además, resulta ser una variable motivacional** dada su incidencia en el contexto del deporte y, de manera específica, en la obtención de resultados.



Para finalizar, cabe destacar que **autoconfianza y autoeficacia son términos que suelen utilizarse indistintamente** (Mercader Rubio et al., 2023). Mientras que la autoconfianza alude al grado de pensamiento sobre tener o no éxito, la autoeficacia refiere a las creencias de las personas sobre sus propias capacidades, con base a las cuales, se organizarán y realizarán acciones para obtener el rendimiento anhelado. De este modo, su vinculación queda evidenciada.

Naturaleza multidimensional y beneficios

La autoconfianza se caracteriza por su naturaleza multidimensional, en la medida en que, la confianza se conjuga de diferentes formas. Estas formas incluyen la confianza en la propia capacidad de ejecutar habilidades físicas, la confianza en la propia capacidad de utilizar habilidades psicológicas, la confianza en el uso de habilidades de percepción, la confianza en el nivel de aptitud física y el estado de entrenamiento personal; y la confianza en el potencial de aprendizaje o la capacidad para mejorar la habilidad (Palmieri, 2022).

Dada su naturaleza multidimensional es esperable que posea distintos beneficios, por lo que su entrenamiento resulta muy enriquecedor para todos los ámbitos de la vida, lo cual incluye el ámbito deportivo sin lugar a dudas. Veamos entonces cuáles son los beneficios del entrenamiento de esta habilidad:

- 1. Activa emociones positivas:** Como facilitadoras del rendimiento, debido a que, se está frente a creencias más productivas.
- 2. Facilita la concentración:** Es más accesible focalizarse en la tarea a realizar, por lo que las habilidades atencionales son más productivas.
- 3. Afecta las metas:** Estas resultan ser más desafiantes, permitiendo observar el verdadero potencial.
- 4. Aumenta el esfuerzo:** Contemplando el tiempo y el objetivo trazado.
- 5. Afecta las estrategias:** Las tareas se realizan a nivel de excelencia.
- 6. Afecta el momento psicológico:** Contribuye a visualizar desafíos en situaciones complicadas.
- 7. Afecta el rendimiento:** Para lo que es importante contemplar la cultura organizacional, las características de personalidad, las características demográficas, el afecto y los conocimientos (Weinberg y Gould, 2010).

Asociación con otros conceptos

La autoconfianza se vincula con la autoestima y con el autoconcepto. Esta asociación está dada porque la autoestima representa una capacidad con la que las personas se relacionan consigo mismas, de modo que su percepción del mundo se ve condicionada positiva o negativamente (Palmieri, 2022). Al respecto del **autoconcepto** vale decir, que se refiere a la percepción de las personas vinculada con la imagen corporal específicamente (Gaspar Vallejo et al., 2022).

Profundizando en estas asociaciones, la **autoestima** es necesaria para un desarrollo saludable y afecta distintas capacidades. Entonces, una **percepción positiva** condicionará la capacidad de afrontamiento y la de obtención de logros, vista la búsqueda de objetivos más desafiantes y mejor preparación para enfrentar la adversidad y tomar decisiones (Palmieri, 2022). Este tipo de percepción aumenta el **rendimiento académico**, en la medida en que se reconocen las propias capacidades, se posee **autoconfianza, persistencia y motivación** para la obtención de los logros.

Por otra parte, el **autoconcepto** es esencial para el desarrollo de una personalidad sana, atravesada por las relaciones sociales y familiares. Vale destacar, que la práctica de la actividad físico-deportiva en la etapa de la adolescencia, potencia tanto la autoestima como el autoconcepto, así como mejora la percepción con respecto a la imagen corporal y otros aspectos relacionados (Gaspar Vallejo et al., 2022).

Conceptualizaciones sobre la motivación

La motivación es la tercera de las **habilidades psicológicas básicas** presentadas en este manual, necesaria para tener ganas de iniciar cualquier tipo de actividad así como para sostenerla en el transcurso del tiempo. Sin embargo, existen deportistas que a pesar de no tener ganas sostienen la práctica deportiva de igual forma y esto es gracias a la disciplina que poseen. Pero, también se encuentran casos en los que frente a la ausencia de motivación y disciplina la ejecución de la actividad fracasa directamente. Profundicemos más sobre estos aspectos (Palmieri, 2022).

Etimológicamente, se compone por el latín **Motivus**, que significa movimiento; y por el sufijo -ción, que significa acción y efecto. Pues, la **Real Academia Española** (RAE) la define como un conjunto de factores internos o externos que condicionan las acciones de las personas. Y aunque la motivación no pueda observarse de manera directa, lo que sí se visualiza es el comportamiento de una persona motivada en contraposición al de una que no lo está.

Entonces, la motivación podría definirse como la *gasolina del cerebro*, es decir, la fuerza que da impulso a las acciones. Representa las ganas, así como la energía, que los deportistas dedican para la realización de una tarea en el contexto deportivo. En este sentido, la cantidad, la duración y la dirección de la energía cobran especial relevancia (Palmieri, 2022).

Figura 14
Concepto de motivación



Nota. La imagen muestra una representación gráfica de la motivación como habilidad básica.

También, puede definirse como un aspecto psicológico vinculado al desarrollo del ser humano. Implica por ello un estado que puede cambiar en distintos períodos y situaciones, por lo que su presencia adquiere cierto dinamismo. Puede autorregularse internamente y externamente bajo distintos factores condicionantes que pueden fortalecerla e incluso disminuirla (Pereyra, 2020).

Por esta razón, estar motivado todo el tiempo pasa a ser una utopía, presentando el despliegue de **tres escenarios posibles**:

1. **Motivación:** Jugadores motivados.
2. **Desmotivación:** Practicantes con bajos niveles de motivación que inicialmente estuvieron en un nivel óptimo.
3. **Amotivación:** Deportistas sin motivación.

En conclusión, en vistas de que todo en exceso es malo, si los deportistas se exceden de motivación pueden estar en riesgo de afecciones, al tiempo que si no hay motivación también entran en zona de riesgo (Palmieri, 2022).

Motivación y objetivos

Desde la psicología del deporte el establecimiento de objetivos se presenta como una técnica para trabajar en deportes colectivos y/o individuales. Las variables que condicionan este proceso son la *especificidad*, la *proximidad*, la *efectividad*, la *dificultad* y la obtención de resultados.

Para tener un buen rendimiento se espera que los deportistas desarrollen habilidades vinculadas con el reconocimiento de objetivos, identificación de objetivos incorrectos para transformarlos en correctos ajustándose al estado personal y contexto deportivo. Las competencias que pueden destacarse son el control de esos objetivos a través de una fijación que sea *realista, específica, evaluable* y con *disposición a la tarea* [González-Campos et al., 2018].

La motivación enfocada hacia el logro de objetivos se llama competitividad.

Es posible competir con uno mismo y con otros por el cumplimiento de objetivos. La **dirección** e **intensidad** son importantes en este proceso. Mientras que la dirección representa la disposición, la intensidad es sinónimo de esfuerzo. Y es que, los deportistas pueden tener la misma disposición pero no esforzarse de igual manera por el cumplimiento de los objetivos, por lo que el esfuerzo le brinda un *plus* especial al accionar.

Establecer el plazo de estos permitirá visualizar más claramente el factor tiempo que va a condicionar las acciones propuestas para su obtención. Así pues, **hablar de objetivos a corto, mediano y largo plazo, es una herramienta muy útil** para que los practicantes mejoren y sostengan su motivación, incluso en momentos difíciles [Weinberg y Gould, 2010]. Vale decir, que su planificación deberá funcionar como una guía con cierta flexibilidad, en vistas de que requieran ser modificados.

Así, se habla de **situaciones de avance** para poder establecer cómo abordar los objetivos propuestos:

- 1. Concreción lenta:** Si no se avanza rápido corresponde pensar en los aprendizajes y los cambios necesarios para retomar el camino.
- 2. Concreción rápida:** Si los objetivos se alcanzan rápidamente es necesario establecer nuevos.
- 3. Concreción complicada:** Si la concreción de los objetivos establecidos se complica, corresponde reflexionar para realizar un nuevo plan [Palmeri, 2022].

Motivación interna vs. motivación externa

Desde la psicología del deporte se trabaja sobre el reforzamiento de conductas con el fin de que las conductas que aparecen en este ámbito y favorecen los resultados vuelvan a repetirse en el futuro venidero. Del mismo modo, se pretende extinguir las conductas que pueden desfavorecerlos. Para reconocer cuál es el reforzamiento más adecuado en cada caso, y bajo qué estrategia se aplicará, se hace necesario el trabajo con un especialista que conozca no solo al deportista, sino el deporte y la situación deportiva concretamente.

La complejidad de este tema radica en que a todas las personas nos motivan cosas diferentes y esto es porque todos somos distintos. De ahí que el tema de la motivación es un constructo complejo y su entrenamiento requiere tiempo y dedicación con asesoramiento de un profesional como el psicólogo del deporte para realizar abordajes a medida. No basta con una simple charla motivacional para que se asegure la motivación de todos los deportistas, su entrenamiento va más allá de eso.

En este sentido, **pueden mencionarse dos tipos de motivación, la motivación interna o intrínseca y la motivación externa o extrínseca**, ambas importantes en el mundo del deporte para orientar la obtención de mejores resultados. La **motivación interna** implica un estado interno característico de la personalidad. Representa las ganas de hacer algo por el solo hecho de disfrutarlo, sin importar el resultado. Los practicantes que realizan un deporte por amor, se consideran intrínsecamente motivados (Weinberg y Gould, 2010).

Por otra parte, la **motivación externa** plantea la presencia de cierta influencia externa para la ejecución de tareas (Aznar-Ballesta y Vernetta Santana, 2023). Entonces, mientras la motivación interna se vincula con el crecimiento y autocomplacencia personal, la motivación externa se orienta a la obtención de recompensas (Pereyra, 2020). Las recompensas aumentan la motivación, mejoran el aprendizaje y aumentan el deseo de continuar participando, dado que actúan como reforzadores de la actividad. Estas recompensas pueden clasificarse según la categoría de **refuerzos efectivos**, de la siguiente forma:

1. **Refuerzos sociales:** Halagos, sonrisas, un abrazo.
2. **Refuerzos materiales:** Trofeos, medallas, camisetas.
3. **Refuerzos sobre la actividad:** Variar la forma de entrenar en las prácticas.
4. **Salidas especiales:** Escuchar una charla de un entrenador con experiencia, asistir a un evento profesional (Weinberg y Gould, 2010).

Aunque bien es sabido que ambas motivaciones son opuestas, al mismo tiempo pueden coexistir. En condiciones ideales se esperaría que los deportistas posean motivación interna que sea reforzada por una motivación externa, es decir, que la motivación interna prime por sobre la externa, pero que a la vez sea potenciada por esta sin depender de ella exclusivamente para aparecer.

Pues, si los deportistas dependieran de manera exclusiva de factores externos para motivarse, se generaría un problema con la motivación cuando estos factores no estén presentes. Por ello, **resulta crucial trabajar en el reforzamiento de la motivación interna** ligada al disfrute de la actividad, para obtener ciertas garantías vinculadas con la continuidad de su realización, así como para la mejora del rendimiento deportivo.

Asociación con otros conceptos

La **motivación** es un concepto que puede asociarse con la **autoconfianza**, con el **compromiso deportivo** y con el **flow** de manera estrecha. Analicemos más sobre esto a continuación.

Según lo planteado en este módulo acerca de las nociones de motivación y autoconfianza, se podría concluir que mientras que **la motivación representa las ganas** de alcanzar los objetivos, **la autoconfianza implica creer que se cuenta con los recursos personales** para alcanzar el desafío planteado. Puesto que en el primer caso destacan las ganas y el querer hacerlo, en el segundo destacan los recursos y el poder con ello.

Si bien ambas habilidades pueden coexistir y complementarse, bien podría ocurrir que una se presente sin la otra, lo que dejaría entrever distintos escenarios de trabajo para diseñar estrategias de intervención a posteriori. Y es que, la motivación no es suficiente si no hay autoconfianza, a la vez que la autoconfianza óptima no alcanza si se ha perdido la motivación. Por tanto, el entrenamiento mental será diferente en cada caso [Palmieri, 2022].

La motivación también se vincula con el compromiso deportivo, dado que en la medida en que los deportistas sienten motivación por la práctica, se comprometen con su realización. Este deseo hace que los practicantes decidan continuar realizando y participando de su deporte [Gallardo-Peña et al., 2019]. Es así como el **compromiso deportivo** implica un proceso atravesado constantemente y bajo una connotación positiva por aspectos cognitivos y afectivos, que se acompañan de *autoconfianza, dedicación, energía y entusiasmo* por parte de los deportistas para el logro de sus objetivos.

Entonces, de esto se concluye que el compromiso resulta ser una variable motivacional en sí misma, esencial para la participación y la obtención de resultados positivos para los jugadores [Raimundi et al., 2021]. A la vez, representa una disposición psicológica, frente a la cual, sienten deseo de practicar y continuar realizando la actividad físico-deportiva. Por ello, es que contribuye a un mayor entendimiento del abandono deportivo como fenómeno [Prieto y Valdivia, 2019].

Finalmente, **el flow es un estado psicológico óptimo** que permite a los deportistas percibir su involucramiento en la actividad. Esta implicación es tan intensa que la conciencia y la acción se unen, percibiéndose control sobre la acción realizada, a la vez que se pierde la noción del tiempo [Riccetti et al., 2021]. Por esto, se percibe un estado de equilibrio entre las demandas deportivas y los propios recursos personales [González Caino y Pozo Martino, 2020].

En este sentido, el *flow* se relaciona directamente con la motivación intrínseca, y esto es porque cuando se alcanza el equilibrio durante la ejecución de la tarea, la misma se disfruta y esto es lo que, a la vez, retroalimenta el compromiso por su realización. Como resultado de estas relaciones se generan comportamientos y actitudes positivas por la práctica deportiva [Riccetti et al., 2021].

MÓDULO IV

Ejercicios de entrenamiento mental

Introducción

Los ejercicios de entrenamiento mental presentes en este módulo servirán para potenciar cada una de las habilidades psicológicas básicas como el autoconocimiento, la autoconfianza y la motivación. Habilidades que fueron profundizadas en el apartado anterior. Por cada habilidad se proponen tres ejercicios diferentes.

La importancia de su entrenamiento diario radica en ser una forma de prevenir e intervenir sobre afecciones negativas que puedan producirse en los deportistas, al tiempo que se orientan a sostener tanto el inicio como la adherencia a la realización de cualquier actividad deportiva, concretamente. De igual forma, con el sostenimiento de la práctica se obtendrá un impacto favorable a nivel del rendimiento.



Si bien la presentación de estos ejercicios es genérica y puede resultar de utilidad para cualquier ámbito de la vida, cabe recalcar que los mismos **deberán ser estratégicamente diseñados por un profesional capacitado, que entienda sobre las necesidades concretas del deportista.** En este sentido, el **psicólogo del deporte** es el profesional formado para ello, por lo que recurrir a él es esencial para generar cambios de impacto en el transcurso del tiempo.

Ejercicios de autoconocimiento

Mide tus habilidades

En el siguiente ejercicio se presenta una tabla de ejemplos de medición subjetiva de las habilidades psicológicas básicas de un futbolista, mientras que en la segunda tabla se espera que midas las tuyas tomando como referencia las categorías de alto, medio, bajo y fluctuante, marcando con una cruz la categoría adecuada para cada habilidad.

*Esto permitirá obtener un **diagnóstico situacional** y generar un **plan de acción** orientado a trabajar las habilidades que lo requieran a través de una **guía de preguntas** a las que intentarás dar respuesta posteriormente.*

Tabla 9

Ejemplo de medición subjetiva de las habilidades psicológicas básicas.

AUTOCONOCIMIENTO	Alto x	Medio	Bajo	Fluctuante
AUTOCONFIANZA	Alto	Medio x	Bajo	Fluctuante
MOTIVACIÓN	Alto	Medio	Bajo	Fluctuante x

Nota. Tabla de elaboración propia. Datos tomados de Palmieri (2022).

Tabla 10

Medición subjetiva de las habilidades psicológicas básicas. ¡Ahora tú!

AUTOCONOCIMIENTO	Alto ____	Medio ____	Bajo ____	Fluctuante ____
AUTOCONFIANZA	Alto ____	Medio ____	Bajo ____	Fluctuante ____
MOTIVACIÓN	Alto ____	Medio ____	Bajo ____	Fluctuante ____

Nota. Tabla de elaboración propia. Datos tomados de Palmieri (2022).

Guía de preguntas para reflexionar

- 1.** Observar las habilidades psicológicas más valoradas. Justificar.
- 2.** Observar las habilidades psicológicas menos valoradas. Justificar.
- 3.** ¿Qué aspectos sostener?
- 4.** ¿Qué aspectos mejorar?
- 5.** ¿Cómo hacerlo?
- 6.** ¿Cuándo comenzar a hacerlo?

us habilidades Diseña tu planilla horaria actual

Para que puedas armar tu planilla horaria actual necesitas realizar una tabla de doble entrada con los días de la semana, del lunes al domingo y con los horarios de cada actividad realizada. Deberás anotar a qué hora por día realizas qué tipo de actividad, seguido de una guía de preguntas para reflexionar sobre tus actividades y el tiempo que les dedicas, y una propuesta de cambio y fecha de comienzo. A continuación, podrás observar una tabla de ejemplo basada en el caso de un futbolista y una vacía para que completes con tus actividades diarias.

Tabla 11

Ejemplo de planilla horaria actual.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
7:00	Gym	Gym	Gym	Gym	Gym	A dormir	A dormir
8:00	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno
9:00	Inglés	Español	Inglés	Español	Inglés	Descanso	Descanso
10:00	Inglés	Español	Inglés	Español	Inglés	Descanso	Descanso
11:00	Siesta	Estudio	Siesta	Estudio	Siesta	Descanso	Descanso
12:00	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo
13:00	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Descanso
14:00	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Descanso
15:00	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Descanso
16:00	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Descanso
17:00	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Descanso
18:00	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Descanso

19:00	Práctica	Práctica	Práctica	Práctica	Práctica	Práctica	Partido
20:00	Práctica	Práctica	Práctica	Práctica	Práctica	Práctica	Partido
21:00	Cena	Cena	Cena	Cena	Cena	Cena	Cena
22:00	A dormir	A dormir	A dormir	A dormir	A dormir	A dormir	A dormir

Nota. Tabla de elaboración propia. Datos tomados de Palmieri [2022].

Tabla 12

Planilla horaria actual. ¡Plantea la tuya!

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							

18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							

Nota. Tabla de elaboración propia. Datos tomados de Palmieri (2022).

Guía de preguntas para reflexionar

1. ¿En qué ocupas mayormente el tiempo? ¿Estás de acuerdo con eso?
2. ¿Qué cambios se podrían generar en la rutina actual?
3. ¿Cuándo comenzar a hacerlo?

Modifica tu planilla horaria actual

Para que puedas armar tu planilla horaria actual con modificaciones, necesitas realizar una tabla de doble entrada con los días de la semana, del lunes al domingo, y con los horarios en que realizarías qué actividad. Toma como punto de partida la planilla horaria actual del ejercicio anterior para generar los cambios que consideres. Posteriormente, encontrarás una guía de preguntas para comparar ambas planillas, reflexionar y proponer cambios con fecha de comienzo. A continuación, podrás observar una tabla de ejemplo basada en el caso de un futbolista y una vacía para que completes con las actividades diarias que deseas modificar.

Tabla 13

Ejemplo de modificaciones en la planilla horaria actual.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
7:00	Gym	Gym	Gym	Gym	Gym	Lectura	Lectura
8:00	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno

9:00	Inglés	Español	Inglés	Español	Inglés	Descanso	Descanso
10:00	Inglés	Español	Inglés	Español	Inglés	Descanso	Descanso
11:00	Siesta	Siesta	Siesta	Siesta	Siesta	Descanso	Descanso
12:00	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo
13:00	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Estudio
14:00	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Estudio
15:00	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Descanso
16:00	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Descanso
17:00	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Descanso
18:00	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Trabajo	Descanso
19:00	Práctica	Práctica	Práctica	Práctica	Práctica	Práctica	Partido
20:00	Práctica	Práctica	Práctica	Práctica	Práctica	Práctica	Partido
21:00	Cena	Cena	Cena	Cena	Cena	Cena	Cena
22:00	A dormir	A dormir	A dormir	A dormir	A dormir	A dormir	A dormir

Nota. Tabla de elaboración propia. Datos tomados de Palmieri (2022).

Tabla 14

Modificaciones en planilla horaria actual. ¡Hazlo tú!

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							

Nota. Tabla de elaboración propia. Datos tomados de Palmieri (2022).

Guía de preguntas para reflexionar

1. ¿Qué diferencias hay con el cronograma actual?
2. ¿Qué cambios se podrían realizar en la rutina?
3. ¿Cuándo comenzar?

Ejercicios de autoconfianza

Analiza tus virtudes

Podrás visualizar una tabla con dos columnas, en la cual, la primera representa ejemplos de virtudes que son características de un jugador de fútbol que podrás considerar para ejercitarte. En la segunda, deberás escribir un listado de al menos seis virtudes con las que cuentas en el presente para favorecer la realización del deporte que practicas.

Posteriormente, deberás ordenarlas asignándoles un número, en donde seis representaría la virtud que tienes en mayor proporción y uno la que tienes en menor proporción. Seguido de una guía de preguntas para reflexionar.

Tabla 15

Ejercicio de virtudes. ¡Anímate!

Ejemplos de virtudes	Ejemplos de virtudes
1- Fortaleza	
2- Paciencia	
3- Compromiso	
4- Responsabilidad	
5- Perseverancia	
4- Gratitude	

Nota. Tabla de elaboración propia. Datos tomados de Palmieri (2022).

Guía de preguntas para reflexionar

1. ¿Cuáles son las tres virtudes más destacables?
2. Menciona una o dos situaciones deportivas en dónde las hayas visualizado
3. ¿Cuáles son las tres virtudes menos destacables?
4. ¿Qué acciones podrías realizar para fortalecerlas?

Transforma tus quejas

A posteriori, se ilustran dos tablas, una de ejemplos basados en fútbol sobre quejas frecuentes con su posterior ordenamiento según frecuencia de aparición, acompañada de pensamientos y acciones alternativas para cada una.

En la otra aparece una tabla para que armes tu propio listado de quejas más recurrentes vinculadas con el deporte que practicas. Posteriormente, se espera que las órdenes con un número, en dónde el seis representa la más recurrente y uno a la menos recurrente. A continuación, reflexionar sobre pensamientos y acciones alternativas y escribirlos al lado de cada una de las quejas con miras a entrenar tu mente en quejarse menos y hacer más.

Tabla 16

Ejemplo de quejas frecuentes con sus pensamientos y acciones alternativas.

Listado de quejas	Pensamientos alternativos	Acciones alternativas
1- "Me duele todo"	"Se siente el trabajo"	Estirar después de entrenar.
2- "Estoy cansado"	"El esfuerzo realizado viene valiendo la pena"	Tomar un descanso de la actividad deportiva, realizando otra actividad placentera.
3- "El entrenador no me saca"	"Cuando ingrese al partido seré clave para la definición"	Realizar la respiración diafragmática durante el partido para estar relajado al ingresar.

4- "Tengo hambre"	"Estoy ansioso, no es hambre real"	Ir al gimnasio a entrenar para canalizar la emoción.
5- "Erré todos los goles"	"Realicé buenas jugadas"	Entrenar la atención y la concentración para los próximos partidos.
6- "Me caigo de sueño"	"Dormí la cantidad de horas sugeridas"	Tomar una siesta reparadora.

Nota. Tabla de elaboración propia. Datos tomados de Palmieri (2022).

Tabla 17

Ejercicio de listado de quejas frecuentes con sus pensamientos y acciones alternativas. ¡Ahora tú!

Listado de quejas	Pensamientos alternativos	Acciones alternativas
1-		
2-		
3-		
4-		

5-		
6-		

Nota. Tabla de elaboración propia. Datos tomados de Palmieri (2022).

Agradece siempre

Podrás observar que, a continuación, se presenta un ejemplo de listado de agradecimientos y al lado se espera que incluyas al menos seis agradecimientos el día de hoy. El fin es que ejercites la gratitud como virtud. Puedes comenzar con agradecimientos generales y posteriormente focalizar en lo que consideres importante agradecer en tu deporte.

Recuerda que agradecer es útil para gestionar de mejor manera nuestras emociones y afectaciones negativas producto de la práctica deportiva, a la vez que produce endorfinas que traen consigo una sensación de bienestar promoviendo mayor resiliencia y optimismo para enfrentar las situaciones venideras de mejor manera.

Tabla 18

Ejercicio de agradecimiento diario. ¡Inténtalo!

Ejemplo de agradecimientos	Mis agradecimientos
“Agradezco estar vivo”	Agradezco...
“Agradezco encontrarme sano”	Agradezco...
“Agradezco poder practicar el deporte que me gusta”	Agradezco...
“Agradezco ser perseverante con lo que deseo”	Agradezco...
“Agradezco estar cumpliendo mis objetivos”	Agradezco...

“Agradezco a mis padres por el apoyo incondicional”

Agradezco...

Nota. Tabla de elaboración propia. Datos tomados de Palmieri (2022).

Ejercicios de motivación

Fija el plazo de tus objetivos

La propuesta de ejercicio que encontrarás a continuación te desafía a plantear tus propios objetivos deportivos contemplando el factor tiempo para su fijación. Recuerda que cada objetivo debe comenzar con verbo en infinitivo y ser alcanzable.

Escribe objetivos a largo, mediano y corto plazo, de los más lejanos a los más cercanos en el tiempo. Establece un hilo conductor entre ellos, de modo que los pequeños pasos a dar hagan posible llegar a mitad de camino para seguir avanzando al objetivo que llevará más tiempo.

Podrás visualizar una tabla con ejemplos, en la cual, la primera columna especifica objetivos de un futbolista, esperando que en la segunda utilices el espacio disponible para realizar el ejercicio propuesto. A continuación, deberás utilizar la guía de plan de acción para generar un plan basado en tus propios objetivos.

Tabla 19

Ejercicio de fijación de objetivos. ¡Fíjalos tú!

Listado de quejas	Pensamientos alternativos	Acciones alternativas
Largo plazo	Estar entre los cuatro mejores.	
Medio plazo	Pasar la fase de grupo	
Corto plazo	Clasificar para el Mundial.	

Nota. Tabla de elaboración propia. Datos tomados de Palmieri (2022).

Guía de plan de acción

1. Una vez redactados los objetivos en la tabla, define los plazos específicos en años, meses y días para cada uno.
2. Analiza y escribe las acciones concretas a realizar en cada caso para lograrlos.
3. Transcurrido el tiempo evalúa si lograste cumplir los objetivos. Si los cumpliste significa que vas por buen camino, de lo contrario retoma los puntos 1 y 2, y vuelve a elaborar un plan de acción acorde a lo que quieres conseguir. También es válido que realices todo el ejercicio de nuevo partiendo del replanteamiento de nuevos objetivos.

Selecciona vídeos y música

En este ejercicio se propone buscar y seleccionar seis vídeos y seis canciones que despierten motivación a nivel personal. Podrás observar una tabla con ejemplos en la primera columna, mientras que en la segunda tendrás el espacio para generar tus propios recursos.

Tabla 20

Ejercicio de selección de recursos. ¡Ahora tú!

	Ejemplos de recursos	Mis recursos
Vídeos motivacionales	<p>1. Motivación deportiva-Sin sacrificio no hay victoria. https://www.youtube.com/watch?v=zLDWfh-VO8Js&t=58s</p> <p>2. Motivación deportiva-Yo tomo acción. https://www.youtube.com/watch?v=NMn-CY5INhul</p> <p>3. Motivación deportiva-Levántate y brilla. https://www.youtube.com/watch?v=V3ZgTi-K8Elo&t=22s</p>	<p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>

	<p>4. La mejor motivación de los mejores atletas de todos los tiempos. https://www.youtube.com/watch?v=A65-qpO2jn4</p> <p>5. Motivación para deportistas. https://www.youtube.com/watch?v=jYw-BAy-UnAQ</p> <p>6. Frases de películas que te motivarán a cambiar tu vida. https://www.youtube.com/watch?v=LmU-G9XuiCrY&t=57s</p>	<p>4.</p> <p>5.</p> <p>6.</p>
Canciones motivacionales	<p>1. We are the champions-Queen.</p> <p>2. Fortunate Son-Creedence Clearwater Revival.</p> <p>3. La Grange-ZZ Top.</p> <p>4. Eye of the tiger-Survivor.</p> <p>5. MMMbop-Hanson.</p> <p>6. Treasure-Bruno Mars.</p>	<p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p> <p>4.</p> <p>5.</p> <p>6.</p>

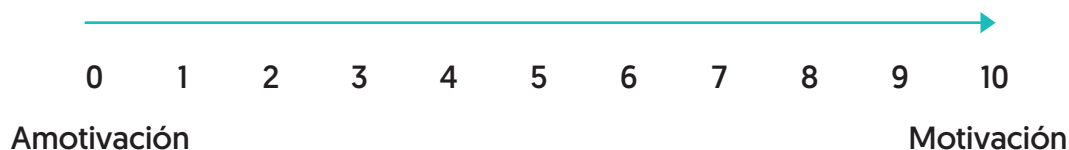
Nota. Tabla de elaboración propia. Datos tomados de Palmieri (2022).

Posteriormente, para poner a prueba estos recursos se sugiere que los utilices en los momentos deportivos en que consideres que no existe presencia de motivación, o bien la motivación haya disminuído o cuando sí exista la misma. Esto ayudará en todos los casos a entrenar la motivación para que aparezca, se potencie o se mantenga, según sea el escenario planteado.

Para ello, se sugiere que, en primera instancia, midas tu grado de motivación a través de la utilización de una escala subjetiva de medición donde 0 significa amotivación y 10 representa el grado máximo de motivación obtenida. Seguido de esto, emplea el recurso seleccionado y finalmente vuelve a realizar la medición. Esto te permitirá evaluar si el recurso ha sido útil o no para generar las modificaciones que sean necesarias, como ser un cambio de recurso o bien de momento de aplicación del mismo.

Figura 15

Escala subjetiva de medición



Encuentra el sentido de tus acciones: ¿Para qué?

En el siguiente ejercicio se te invita a seguir reflexionando, pero esta vez sobre el sentido de las acciones que realizas en el ámbito deportivo con miras a comprender el: ¿Para qué? de las mismas. Es importante recordar que el para qué es en esencia un orientador de acciones a la vez que promueve la motivación. De ahí que sea tan necesario e importante realizar una pausa y cuestionarnos sobre estos aspectos.

A continuación, se proporciona una guía de preguntas para que respondas. El cometido es que puedas no solo clarificar el sentido de las acciones que llevas a cabo, sino que las tengas presentes cada vez que la motivación baje para recordarte qué te llevó por ese camino.

Guía de preguntas para reflexionar

1. ¿Para qué entrenas?
2. ¿Para qué cuidas tu cuerpo?
3. ¿Para qué te esfuerzas?
4. ¿Para qué obedeces al entrenador?
5. ¿Para qué realizas ejercicios mentales?

Referencias bibliográficas

- **Acosta-Gallego, A., Gamonales, JM., Muñoz-Jiménez, J., Acosta Cañero, D. y Gámez-Calvo, L. (2022).** Ejercicio físico y terapia nutricional en el tratamiento de los trastornos de la conducta alimentaria. *Revisión Sistemática. Revista de la Sociedad Latinoamericana de Nutrición*, 72(1), 60-71. <https://doi.org/10.37527/2022.72.1.007>
- **Aragón, S. (2006).** La ansiedad en el deporte. *Efdeportes.com*, 11(95).
- **Arbinaga Ibarzabal, F., Fernández Ozcorta, E., Herrera Macías, P. y Vela Calderón, D. (2019).** Síndrome de burnout y resiliencia en árbitros de fútbol y baloncesto. *Revista de Psicología del Deporte/Journal of Sport Psychology*, 28(2), 23-32.
- **Aznar-Ballesta, A. y Vernetta Santana, M. (2023).** Disfrute y motivación en la práctica de actividad física y satisfacción con los servicios deportivos durante la adolescencia. [Enjoyment and motivation in the practice of physical activity and satisfaction with sports services during adolescence]. *Retos*, 47, 51-60. <https://doi.org/10.47197/retos.v47.94986>
- **Bachrach, E. (2023).** *Zensorialmente: deja que tu cuerpo sea tu cerebro* [1ª ed]. Editorial V&R.
- **Briones-Arteaga, E. M. (2016).** Psicología en el deporte. *Dominio De Las Ciencias*, 2(3), 323-334. <https://doi.org/10.23857/dc.v2i3.143>
- **Cadena Oliveros, G. F., Pérez Arguello, S. D. y Ramírez Muñoz, J. S. (2021).** Práctica del mindfulness y su influencia en el rendimiento deportivo: una revisión documental. *Revista Tangram*, 10, 38-48.
- **Cauas, R. (2023).** *Mindfulness y relajación*. Universidad Católica del Uruguay.
- **Contreras, A. y Pérez, C. (2021).** Insomnio en busca del tratamiento ideal: fármacos y medidas no farmacológicas. *Revista Médica de Clínica Las Condes*, 32(5) 591-602. <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2021.09.004>
- **Desiderio, W. A., Losardo, R. J., Bortolazzo, C., Van Tooren, J. A. y Hurtado Hoyo, E. (2021).** Deporte, Educación y Salud. *Revista de la Asociación Médica Argentina*, 134(3), 8-14.
- **Fernández-Guerrero, M., Feu-Molina, S. y Suárez-Ramírez, M. (2020).** Autoconcepto físico en función de variables sociodemográficas y su relación con la actividad física. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 15(44), 189-199.
- **Gallardo-Peña, A. M., Domínguez, M. y González, C. (2019).** Reguladores del compromiso deportivo desde la óptica de los practicantes. Revisión de la Escala de Grado de Compromiso hacia el Deporte (CSQ) en diferentes modalidades deportivas. *Journal of Sport and Health Research*, 11(1), 79-90.
- **Garcés de Los Fayos Ruiz, E. J. y Cantón Chirivella, E. (2007).** Un modelo teórico-descriptivo del burnout en deportistas: Una propuesta tentativa. *Información Psicológica* [91-92], 12-22.

- **García-Hernández, M., Garcés de los Fayos Ruiz, E., González Hernández, J. y Ortín Montero, F. (2020).** Incidencia de la personalidad y resiliencia en la aparición del burnout en una muestra de deportistas españoles. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 9(2), 95-102. <https://doi.org/10.6018/sportk.431181>
- **García-Jarillo, M., De Francisco, C., Ortín, F. J. y Garcés de Los Fayos, E. J. (2020).** Sintomatología del síndrome de burnout en deportistas: un estudio con metodología Delphi. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(3), 15-25.
- **García-Ucha, F., Cairo Valcárcel, E. y León, O. (2018).** Capítulo 9. *Trastornos del sueño en deportistas*.
- **Gaspar-Vallejo, A. y Alquacil-Jiménez, M. (2022).** Influencia de la Actividad Físico-Deportiva en el rendimiento académico, la autoestima y el autoconcepto de las adolescentes: el caso de la isla de Tenerife. *Retos*, 46, 120-128. <https://doi.org/10.47197/retos.v46.93496>
- **González Caino, P. C. (2020).** Predicción de los estados de Flow según la personalidad en jugadores amateurs de deportes electrónicos. *Acta Psiquiátrica y Psicológica de América Latina*, 66(1), 31-37.
- **González-Campos, G., Rodríguez-López, M. y Castañeda-Vázquez, C. (2018).** Evaluación de un programa motivacional de establecimiento de objetivos para la optimización del rendimiento en deportistas de alto nivel: una aproximación cualitativa. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(3), 12-25.
- **Gutiérrez Razo, M (Ed). (2020).** *Manual de trastornos del sueño*. Jiménez Correa, U.
- **Guzmán Mc Intosh, M. (2010).** *Trastornos de dormir en deportistas de alto rendimiento en Panamá*. III Congreso de la Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte Celebrado en Colombia Bogotá noviembre.
- **Lira, D. y Custodio, N. (2018).** Los trastornos del sueño y su compleja relación con las funciones cognitivas. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 81(1), 20-28. <https://dx.doi.org/https://doi.org/10.20453/rnp.v81i1.3270>
- **Lope Fernández, D. E. y Solís Briceño, O. B. (2020).** Estrategias de afrontamiento como intervención al estrés en futbolistas Coping strategies as stress intervention in soccer players. *Retos*, 38, 613-619.
- **López Secanell, I. y Gené Morales, J. (2021).** Revisión sistemática de la investigación sobre el uso del mindfulness en la educación física. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(3), 83-98. <https://doi.org/10.6018/cpd.482631>
- **Macías, A., García-García, J., Rossignoli, I., Valero-Valenzuela, A. y Belando Pedreño, N. (2019).** Técnicas de autoconocimiento y autocontrol aplicadas en educación física para un mayor bienestar físico y mental en edades tempranas. *Actividad Física y Deporte: Ciencia y Profesión* 32, 54-68.

- **Macías-Carballo, C., Pérez-Estudilo, C., López-Meraz, L., Beltrán-Parrazal, L. y Morgado-Valle, C. (2019).** Trastornos de ansiedad: revisión bibliográfica de la perspectiva actual. *Revista de Neurobiología*, 10(24), 1-11.
- **Mediavilla Cahuasqui, L. A. A. (2022).** Ansiedad precompetitiva y su influencia en aspectos psicológicos del rendimiento deportivo en jugadoras profesionales de fútbol. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(2), 439-456. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i2.1894
- **Méndez Arias, A. E., Rojas Caruci, M. J. y Morales de Muñoz, R. (2020).** Visión pedagógica del autoconocimiento en educación física y vida saludable. *Compendium* 44, 1-14.
- **Mercader-Rubio, I., Gutiérrez Ángel, N., Silva, S., Moisés, A. y Brito-Costa, S. (2023).** Relationships between somatic anxiety, cognitive anxiety, self-efficacy, and emotional intelligence levels in university physical education students. *Frontier Psychology*, 13, 1059432. Doi: 10.3389/fpsyg.2022.1059432
- **Ortiz-Romero, M. T., Garrido-Guzmán, M. y Vázquez, C. C. (2022).** Autoeficacia y resiliencia: diferencias entre deportistas practicantes de fitness/culturismo y no deportistas [Self-efficacy and resilience: differences between fitness/bodybuilding athletes and non-athletes]. *Retos*, 44, 232-241.
- **Palmieri, C. (2022).** *Entrenar la mente: ejercicios para el entrenamiento de las habilidades psicológicas* [1ª ed]. Editorial Autores de Argentina.
- **Paz, V., Dashti, H. S. y Garfield, V. (2023).** Is there an association between daytime napping, cognitive function, and brain volume? A Mendelian randomization study in the UK Biobank. *Sleep Health*, 9(5), 786-793. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2023.05.002>
- **Pereyra, E. (2020).** Influencia de la motivación en la actividad física, el deporte y la salud. *Revista Científica Arbitrada de la Fundación MenteClara*, 5, 1-19. <https://doi.org/10.32351/rca.v5.200>
- **Pineda-Espejel, H. A., Trejo, M., García, K. B., Garza, K. J., Vázquez-Jiménez, G., Machado-Contreras, J. R., Mejía-León, M. E. y Rodríguez, S. (2020).** Respuesta de cortisol salival y ansiedad precompetitiva en nadadores [Salivary cortisol response and precompetitive anxiety in swimmers]. *Retos*, 38, 1-7. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.72229>
- **Prieto Andreu, J. M. y Valdivia Moral, P. (2019).** Diferencias entre competitividad y compromiso deportivo. Habilidad Motriz, *Revista de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 53, 41-47.
- **Quirós Porras, F. y Cornejo Gutiérrez, J. A. (2023).** Narcolepsia: un síndrome de somnolencia diurna con impacto en la calidad de vida. *Revista Médica Sinergia*, 8(8). <https://doi.org/10.31434/rms.v8i8.1091>

- **Raimundi, M. J., Celsi, I., Otero, C., Schmidt, V. y Castillo, I. (2021).** Compromiso e intención de abandono en adolescentes de selecciones nacionales argentinas: el papel de los agentes sociales y efectos del género. *Suma Psicológica*, 28(1), 62-70. <https://doi.org/10.14349/sumapsi.2021.v28.n1.8>
- **Riccetti, A., Franco Álvarez, E., Coterón López, J. y Gómez, V. (2021).** Estado de flow e intención de práctica de actividad física en adolescentes argentinos. *Revista de Psicología [PUCP]*, 39(1), 289-310. <https://dx.doi.org/10.18800/psico.202101.012>
- **Riquelme, O. M., Cisternas, M. C. y Núñez, E. C. (2023).** Relación entre los niveles de ansiedad precompetitiva y rendimiento deportivo en atletas adolescentes. *Revista Archivos SOCHMEDEP*, 65(1), 13-28.
- **Saborío Morales, L. e Hidalgo Murillo, L. F. (2015).** Síndrome de Burnout. *Medicina Legal de Costa Rica*, 32(1), 119-124.
- **Sepúlveda-Páez, G., Díaz-Karmelic, Y. y Ferrer-Urbina, R. (2019).** Ansiedad pre-competitiva y estrategias de afrontamiento deportivo en disciplinas acuáticas individuales y colectivas en deportistas juveniles de alto nivel. *Límite [Arica]*, 14(16), 1-10. <https://dx.doi.org/10.4067/s0718-50652019000100216>
- **Svirnovsky, L. (2017).** Sonambulismo y Homeopatía. *La homeopatía de México*, 86(709), 30-33.
- **Toledo-Hinarejos, M., León-Zarceño, E. y Cantón-Chirivella, E. (2023).** El rol del deporte en el desarrollo de Trastornos de la Conducta Alimentaria: una revisión de la literatura más reciente (2015- 2020). *Journal of Sport and Health Research*, 15(1), 1-16. <https://doi.org/10.58727/jshr.88671>
- **Uribe Wiechers, A. C. (2018).** Consecuencias metabólicas de la apnea del sueño. *Rev Neurol Neurocir Psiquiat*, 46(2), 65-71.
- **Valadez Jiménez, A., Uribe Alvarado J. I., Vacío Muro, M. A. y Torres López, T. M. (2019).** Relación entre situaciones generadoras de estrés, burnout y afrontamiento en entrenadores deportivos. *Revista de Psicología del Deporte/Journal of Sport Psychology* 28(2), 161-168.
- **Vernetta, M., Álamo, G. y Peláez-Barrios, E. M. (2023).** Condición física-salud y autoconcepto físico en adolescentes canarios en función del género [Physical condition-health and physical self-concept in adolescents from the Canary Islands according to gender]. *Retos*, 50, 566-575. <https://doi.org/10.47197/retos.v50.99875>
- **Weinberg, R. y Gould, D. (2010).** *Fundamentos de la Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico*. Editorial Médica Panamericana.

