

Módulo 1. Fundamentos de la psicología del deporte

Historia de la psicología en el deporte

La psicología del deporte ha evolucionado significativamente a lo largo del tiempo, transformándose desde sus inicios en conceptos filosóficos antiguos hasta consolidarse como una disciplina científica especializada, con un campo de estudio definido y aplicaciones prácticas en distintos contextos deportivos.

Este recorrido histórico permite comprender cómo se ha desarrollado esta área del conocimiento, que hoy resulta fundamental para optimizar el rendimiento deportivo y promover el bienestar de quienes lo practican.

Antecedentes en la historia

El interés por la relación entre la mente y el rendimiento deportivo tiene raíces milenarias que se remontan a las civilizaciones antiguas. Desde tiempos remotos, los seres humanos han reconocido de forma intuitiva la importancia de los aspectos mentales en la práctica deportiva, aunque sin una sistematización científica que los respaldara. Los orígenes de la psicología del deporte pueden rastrearse hasta la antigua Grecia. Filósofos como Platón y Aristóteles ya reflexionaban sobre la relación entre cuerpo y mente. En el contexto de los Juegos Olímpicos, iniciados en el 776 a. C., los atletas recibían no solo entrenamiento físico, sino también preparación mental, aunque de forma rudimentaria desde una perspectiva actual. Este antecedente constituye un hito en la historia de la psicología de la actividad física y el deporte, que más adelante se convertiría en una disciplina formal.

Por ejemplo, se han establecido comparaciones entre el sistema griego de *tétrada*, utilizado para preparar a los atletas para la competencia en los Juegos Olímpicos (preparación, concentración, moderación y relajación), y el concepto contemporáneo de periodización, en el que el entrenamiento se organiza en fases. En este contexto, la sesión de entrenamiento se denominaba *kataskawe*, y a los actuales microciclos se les llamaba *tétrada*, con una organización bastante rígida de los días que estructuraban la *tétrada*:

- el primer día marcaba el inicio de la preparación, con una intensidad media;
- el segundo día se entrenaba a máxima o alta intensidad;
- el tercer día se descansaba o se entrenaba con carga baja;
- el cuarto día, la intensidad del entrenamiento era media.

Esta estructuración se complementa con representaciones visuales de la época, como se observa en la figura 1, donde se ilustra una técnica de carrera representada en una ánfora griega.

Figura 1. Ánfora que representa la técnica de carrera de velocidad



Fuente: Forteza de la Rosa, 2010, <https://goo.su/OM0A2>

Los romanos continuaron con esta tradición en cuanto a la preparación en un contexto de actividad física, aunque no tanto enfocada en el deporte. De esta época en la antigua Roma proviene la conocida frase del poeta Juvenal: *mens sana in corpore sano* («una mente sana en un cuerpo sano»), que sigue siendo un principio vigente en la psicología del deporte moderna.

Como señalan Buckworth et al. (2013), las principales religiones promovían estilos de vida saludables en sus primeros escritos. En la Biblia hebrea puede leerse: «Ella ciñe sus lomos con fuerza y fortalece sus brazos», y el filósofo judío del siglo XII, Maimónides, advertía que quien llevase una vida sedentaria y no hiciera ejercicio tendría días dolorosos.

Durante siglos, este conocimiento y la relación entre mente y cuerpo permanecieron principalmente en el ámbito filosófico y experimental, sin un marco científico establecido y consensuado.

Los primeros estudios formales con deportistas no comenzaron a realizarse hasta el siglo XIX. Este periodo representa un punto de inflexión: si hasta entonces las interacciones entre el deporte y la mente eran de carácter intuitivo, a partir de ese momento se empieza a adoptar un enfoque más metodológico y científico para el estudio de los factores psicológicos.

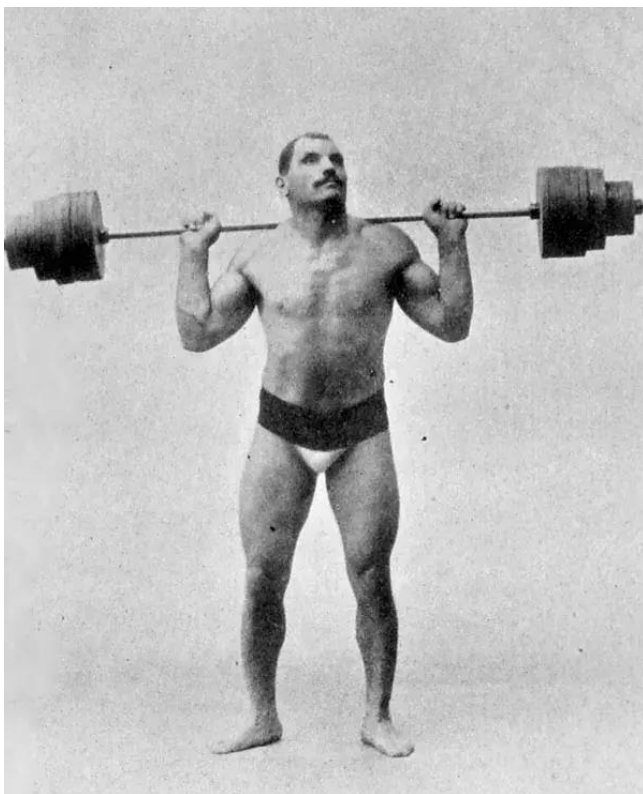
Muchos textos de psicología del deporte y del ejercicio citan el estudio de Norman Triplett, realizado en 1898, sobre la influencia social en el rendimiento deportivo. Triplett observó

que los ciclistas parecían más motivados para rendir mejor cuando interactuaban con una influencia social, como una máquina de ritmo o la competencia con otros.

Otro de los primeros estudiosos en el campo de la psicología y la educación física fue George W. Fitz, de Harvard, quien llevó a cabo experimentos sobre la velocidad y la precisión de las respuestas motoras a finales del siglo XIX. Estos estudios, aunque aislados, abordaban los beneficios psicológicos de la práctica de la educación física.

La evolución del interés por el rendimiento físico también se reflejaba en las hazañas de atletas de la época, como se observa en la figura 2, donde Arthur Saxon demuestra un tipo de fuerza física que empezaba a captar la atención pública y académica.

Figura 2. Arthur Saxon levantando una pesa



Fuente: Milo, s.f., <https://goo.su/IuZlr>

Psicología del deporte y el ejercicio: 1920-1940

Un hecho relevante de este periodo, que impulsó el desarrollo de investigaciones más aplicadas en el campo de la psicología y el ejercicio, fue el establecimiento del primer laboratorio de investigación dedicado a la psicología del deporte en 1925, en la Universidad de Illinois. Este laboratorio fue dirigido por Coleman Griffith, considerado el «padre de la psicología del deporte» en los Estados Unidos.

La contribución de Griffith abrió el camino hacia una orientación más aplicada de la investigación. Realizó estudios pioneros sobre la influencia de los factores psicológicos en el rendimiento deportivo, utilizando métodos científicos que posteriormente sentarían las bases de la psicología deportiva moderna. En su artículo de 1930, *A Lab for Research on Athletics*, propuso explícitamente un enfoque más científico y experimental para abordar problemas psicológicos, como la adquisición de habilidades y los efectos de las emociones en el rendimiento.

Griffith propuso una lista de 25 temas específicos que podrían investigarse en su laboratorio. El primero fue la relación entre el ejercicio físico y el aprendizaje. La lista también incluía el efecto del ejercicio en la duración de la vida y la resistencia a las enfermedades, la naturaleza del sueño entre los atletas, el análisis fotográfico de la coordinación muscular durante episodios de miedo, las diferencias sexuales en pruebas de habilidades motoras y los efectos de la nicotina y otras toxinas en el aprendizaje. De este modo, Griffith amplió la perspectiva sobre los efectos de diversas variables que influyen en el rendimiento, y promovió una concepción más metodológica, basada en conocimientos científicos.

Casi al mismo tiempo que Griffith trabajaba en los Estados Unidos, Robert Werner Schulte en Alemania y Avksenty Cezarevich Puni en Rusia desarrollaban laboratorios de psicología deportiva y programas de investigación.

Las investigaciones realizadas durante este periodo pusieron de manifiesto la relevancia de la preparación mental en el rendimiento deportivo y establecieron los cimientos para el desarrollo posterior de la psicología del deporte como disciplina académica y práctica profesional.

La psicología del deporte y el ejercicio como disciplina académica: años 1950-1970

A pesar del trabajo innovador realizado durante la primera mitad del siglo XX, la psicología del deporte y del ejercicio no se consolidó como un campo identificable hasta finales de la década de 1960. Comenzaron a desarrollarse programas de investigación, cursos de posgrado y, con el tiempo, organizaciones y publicaciones especializadas. Estos programas y académicos pertenecían, en su mayoría, al ámbito de la educación física, actualmente conocida como kinesiología. A continuación, se destacan algunos hitos clave en la institucionalización de la disciplina:

- 1965: se celebra en Roma el primer Congreso Internacional de Psicología del Deporte, organizado por la Sociedad Internacional de Psicología del Deporte (ISSP).
- 1967: se incorpora la Sociedad Norteamericana de Psicología del Deporte y la Actividad Física (NASPSPA), que comienza a incluir subáreas como el aprendizaje motor y la psicología social de la actividad física.



- 1970: se crea el *International Journal of Sport Psychology*.
- 1979: se publica el primer número del *Journal of Sport Psychology (JSP)*.
- 1986: la División 47 de la Asociación Americana de Psicología (Psicología del Ejercicio y el Deporte) se convierte en una división formal de la APA.
- 1988: aparece el *Journal of Sport & Exercise Psychology*, que, hasta la actualidad, es el principal medio de publicación para la investigación en psicología del deporte y del ejercicio.

Así como algunos académicos optaron por centrarse en la psicología aplicada del deporte, otros—en menor número—comenzaron a alinearse más estrechamente con la ciencia del ejercicio, enfocándose en la psicología del ejercicio y el *fitness*. Diversas fuentes sobre psicología del ejercicio señalan la fiebre del *fitness* de las décadas de 1970 y 1980 como un factor clave en el aumento del interés por esta área. Actividades como los aeróbicos, el *jogging* y el entrenamiento con pesas ganaron popularidad, y la industria del *fitness* creció para responder a esa demanda.

La NASPSPA y el *Journal of Sport Psychology (JSP)* mantuvieron un enfoque riguroso en la investigación, conservando vínculos tanto con el ejercicio como con el comportamiento motor. En 1988, el JSP añadió el ejercicio a su título, pasando a llamarse *Journal of Sport & Exercise Psychology*, y comenzó a promover de manera más explícita la investigación sobre el ejercicio orientado a la salud, además del deporte.

Psicología de la actividad física en el siglo XXI

Durante las décadas de 1980 y 1990, el desarrollo de la psicología del deporte se orientó hacia el ámbito competitivo y el trabajo aplicado con atletas, incorporando también entornos y perspectivas psicológicas más amplias. Paralelamente, otra línea de investigación comenzó a alinearse con la ciencia del ejercicio, centrandó su atención en la psicología del ejercicio y la salud. Esta orientación respondió a una creciente preocupación pública por el estado físico y el estilo de vida sedentario de la población.

Varias fuentes en psicología del ejercicio mencionan la fiebre del *fitness* de las décadas de 1970 y 1980 como un factor clave en el aumento del interés por esta disciplina. Actividades como los aeróbicos, el *jogging* y el entrenamiento con pesas ganaron popularidad, y la industria del *fitness* se expandió para atender esa demanda.

Tanto la psicología del deporte como la psicología del ejercicio han evolucionado hacia una concepción más amplia de la psicología de la actividad física.

En la actualidad, los psicólogos del deporte investigan temas como la salud mental y los comportamientos alimentarios de los atletas, el estrés, las lesiones y la adherencia al ejercicio de rehabilitación, además del rendimiento deportivo.



Por su parte, los psicólogos del ejercicio han ampliado su enfoque más allá del entrenamiento físico, considerando la relación entre la actividad física y la calidad de vida en adultos mayores y poblaciones clínicas, así como el papel del ejercicio en la reducción del comportamiento sedentario y la mejora de la salud.

Algunos investigadores se enfocan en los parámetros del ejercicio y adoptan metodologías propias de la ciencia del ejercicio. Otros emplean modelos y enfoques de salud pública, trabajando con una amplia variedad de poblaciones para investigar aspectos relacionados con el estilo de vida, la actividad física y sus efectos psicológicos, que abarcan desde el rendimiento cognitivo hasta la calidad de vida. En muchos aspectos, se ha retornado a la conexión mente-cuerpo, aunque ahora con una gama más amplia de indicadores, modelos y métodos de análisis.

Psicología del deporte en la actualidad

En las últimas décadas, la psicología del deporte ha experimentado una expansión notable, ampliando significativamente su enfoque para incluir nuevas áreas de investigación e intervención, lo que ha contribuido a consolidarla como una disciplina científica plenamente reconocida. Este desarrollo ha sido impulsado tanto por los avances en la comprensión científica de la mente humana como por la creciente demanda de entrenadores, equipos y organizaciones deportivas interesados en mejorar el rendimiento y el bienestar de los atletas.

Esta evolución refleja una tendencia hacia enfoques aplicados más holísticos e integrados, que reconocen la interacción entre factores físicos, psicológicos, sociales y ambientales en el rendimiento deportivo. Si bien inicialmente se centraba en aspectos básicos como la motivación y la concentración, progresivamente ha incorporado áreas como la autoconfianza, la gestión emocional, la planificación del entrenamiento y la recuperación de lesiones.

Para alcanzar estos objetivos, los psicólogos deportivos emplean un amplio repertorio de técnicas y enfoques, que incluyen desde la visualización y la relajación hasta la atención plena y la terapia cognitivo-conductual. La aplicación sistemática de estas herramientas ayuda a los deportistas a alcanzar su máximo potencial y a superar los múltiples desafíos psicológicos que enfrentan tanto en la competición como en su vida cotidiana.

Aunque es una disciplina relativamente reciente, especialmente en países como España, la psicología del deporte recibe cada vez mayor atención. El número de entrenadores y deportistas que recurren a sus servicios crece de forma constante, reconociendo su valor para optimizar el rendimiento y fomentar un desarrollo deportivo saludable. Asimismo, en el deporte formativo, el papel del psicólogo deportivo ha adquirido una importancia fundamental en el desarrollo de habilidades y valores deportivos positivos.



El perfil del psicólogo del deporte

El psicólogo del deporte es una figura que, aunque cada vez está más reconocida y popularizada, aún enfrenta problemas de aceptación en el contexto deportivo. Son diversos los factores que han frenado la consolidación de este perfil profesional, como la falta de conocimiento en las organizaciones deportivas, presupuestos limitados, creencias restrictivas, estigmas y tabúes.

En las últimas décadas, se ha intensificado el esfuerzo por delimitar el perfil profesional del psicólogo del deporte. Por un lado, existe la necesidad de estandarizar un perfil que defina claramente sus funciones y permita ejercer la práctica de forma óptima en el ámbito deportivo. Por otro, esta definición responde también a la proliferación de figuras no profesionales que han irrumpido en el mercado deportivo, como el coaching, el *coach performance* o terapias no regladas.

Aunque comparte ciertos puntos con otras ramas de la psicología, la psicología del deporte tiene un enfoque y objetivos propios que la diferencian claramente. Su campo de actuación se centra en el desarrollo y la optimización de las capacidades mentales de los deportistas, así como en la mejora de su rendimiento y bienestar, sin que necesariamente exista un problema o déficit previo. Este último aspecto será fundamental para comprender que la labor del psicólogo del deporte no se limita a intervenir solo cuando surge un problema o es necesario «arreglar» alguna dificultad, déficit o mal funcionamiento.

Dosil (2004) define la psicología del deporte como «la ciencia que estudia el comportamiento humano en el contexto de la actividad física y deportiva y, como disciplina de las ciencias de la actividad física y del deporte, guarda una relación estrecha con todas las que conforman dicho ámbito, aportando los conocimientos psicológicos al mismo y, de esta manera, completando y enriqueciendo las aportaciones propias de otras ciencias, como la medicina, la sociología o el derecho».

Siguiendo a Weinberg y Gould (1996), la psicología del deporte es un área de la psicología aplicada que se centra en el estudio científico de las personas y su conducta en el contexto del deporte y la actividad física.

De este modo, podemos afirmar que la psicología del deporte y de la actividad física es una rama especializada de la psicología que se centra en el estudio científico de los procesos mentales, emocionales y conductuales de las personas en el contexto deportivo y de la actividad física.

Esta disciplina abarca el análisis del comportamiento humano antes, durante y después de la práctica deportiva, profundizando en los aspectos psicológicos implicados en un contexto determinado. Se caracteriza principalmente por ser un campo aplicado y profesional, orientado a una faceta específica de la actividad humana: el deporte.

Campos de actuación de la psicología del deporte

Podemos también diferenciar el campo de actuación profesional de la psicología del deporte de otros ámbitos de la psicología con los que, en ocasiones, comparte tareas, tal como se recoge en el documento de perfiles profesionales elaborado por el Colegio Oficial de Psicólogos (COP, 1998; 2006).

Tabla 1. Ámbitos de actuación profesional en psicología del deporte

Ámbitos actuación (COP, 1998)	Ámbitos actuación (COP, 2006)
<ul style="list-style-type: none">● Deporte de rendimiento● Deporte base e Iniciación● Deporte de ocio, salud y tiempo libre	<ul style="list-style-type: none">● Deporte de rendimiento● Deporte base e iniciación● Deporte de ocio y tiempo libre● Poblaciones especiales● Organizaciones deportivas

Fuente: adaptación propia con base en COP, 1998; COP, 2006

Aunque la psicología del deporte está relacionada y comparte vínculos con la psicología clínica, que se centra principalmente en la evaluación, diagnóstico y tratamiento de trastornos mentales o conductuales, existen diferencias importantes en el contexto deportivo.

Mientras que la psicología clínica trabaja desde una perspectiva centrada en lo patológico (enfermedades mentales), la psicología del deporte adopta un enfoque proactivo y preventivo, orientado al entrenamiento psicológico de variables para maximizar el rendimiento del deportista. En este sentido, la preparación psicológica no parte de un problema o déficit previo; de la misma forma en que un deportista realiza ejercicios de fuerza o flexibilidad en su preparación física, sin que ello implique una patología o déficit.

Si bien en los contextos deportivos pueden aparecer problemas patológicos o alteraciones clínicas, es prioritario abordarlos desde una perspectiva clínica. En estos casos, el psicólogo del deporte podrá intervenir si cuenta con la especialización clínica adecuada. Existen numerosos instrumentos de evaluación e intervención propios de la psicología clínica que también se utilizan en el ámbito deportivo, ya que no son exclusivos de la práctica clínica.

En cuanto a la psicología educativa, las diferencias radican principalmente en el contexto y los objetivos. La psicología educativa se enfoca en el comportamiento humano dentro

de entornos formativos, como escuelas o instituciones educativas, promoviendo el aprendizaje y el desarrollo personal.

Aunque existen puntos de convergencia, por ejemplo, en el deporte base o en programas educativos relacionados con la actividad física, la psicología del deporte tiene un alcance más amplio. Sus objetivos incluyen no solo la formación, sino también la promoción del bienestar físico y emocional, el disfrute de la actividad deportiva, la mejora de las relaciones interpersonales dentro de los equipos y el desarrollo de habilidades competitivas.

Por otro lado, en su relación con la psicología de la salud también se identifican diferencias importantes. Esta última se ocupa de estudiar las conductas relacionadas con la promoción de la salud y la prevención o tratamiento de enfermedades. Aunque ambas disciplinas reconocen el impacto positivo del ejercicio físico sobre la salud, la psicología del deporte aborda esta relación desde dos perspectivas: como herramienta preventiva para mantener una buena salud general y como recurso terapéutico para mejorar condiciones ya existentes, como diabetes u obesidad. Además, incluye intervenciones en poblaciones especiales que no necesariamente están vinculadas a problemas médicos, como personas mayores o colectivos en situación de riesgo social.

En resumen, aunque existen áreas comunes entre estas disciplinas —como el uso compartido de herramientas o técnicas psicológicas, por ejemplo, la relajación o la reestructuración cognitiva—, los objetivos y contextos específicos diferencian claramente a la psicología del deporte. Esta disciplina requiere una formación especializada que permita a los profesionales atender las necesidades particulares del ámbito deportivo, contribuyendo tanto al rendimiento como al bienestar integral de los atletas.

En cuanto a las funciones de desempeño del psicólogo del deporte, el COP (1998) recoge un listado básico de forma general.

Tabla 2. Funciones del psicólogo del deporte

Evaluación diagnóstico	y	<ul style="list-style-type: none"> ● Test y cuestionarios ● Entrevistas ● Técnicas y procedimientos de autoobservación y autorregistro ● Registros de observación ● Registros psicofisiológicos
Planificación asesoramiento	y	<ul style="list-style-type: none"> ● Variables psicológicas ● Rendimiento y/o actuación ● Adherencia a la actividad ● Consecución de objetivos
Intervención		<ul style="list-style-type: none"> ● Directa: entrenamiento psicológico

Educación y formación	<ul style="list-style-type: none"> ● Indirecta: diseño y aplicación de estrategias psicológicas
	<ul style="list-style-type: none"> ● Actividades regladas: cursos a entrenadores. ● Posgrados ● Actividades no regladas: conferencias, encuentros deportivos, etc.
Investigación	<ul style="list-style-type: none"> ● Básica ● Aplicada

Fuente: adaptación propia con base en COP, 1998

Competencias del psicólogo del deporte

Basándonos en las 10 competencias para la excelencia profesional propuestas por Dosil y Los Fayos (2008), se establecen criterios básicos que orientan a los profesionales de la psicología del deporte. Estas competencias constituyen un marco de referencia fundamental para quienes aspiran a la excelencia en el desempeño de su labor.

- 1. Conocer la psicología de cada deporte.** Para que el psicólogo pueda realizar un trabajo profundo y de calidad, es necesario conocer previamente el deporte específico en el que se interviene. Cada modalidad deportiva tiene sus peculiaridades y diferencias, especialmente en cuanto a las variables psicológicas relevantes y aquellas potenciales. Es fundamental comprender las relaciones que se establecen entre las distintas situaciones que puedan surgir y las reacciones del deportista, tanto a nivel individual como en la influencia que ejerce sobre el grupo cuando se trata de un equipo.
- 2. Capacidad de observación.** Para evaluar adecuadamente las situaciones, es necesario observar con atención. Los psicólogos del deporte dedican muchas horas a observar momentos antes, durante y después de los entrenamientos, partidos o competiciones. Es fundamental capacitar a los profesionales para que puedan identificar patrones, reacciones, respuestas, rutinas e imprevistos que contribuyan al análisis y permitan realizar una evaluación óptima, base para la posterior intervención.
- 3. Estabilidad emocional y tolerancia a la frustración.** Los deportistas a menudo cometen errores y enfrentan momentos en que las cosas no salen bien, ya sea en entrenamientos o competiciones. La frase «estoy pasando por una mala racha» es común y representa uno de los mayores retos que deben aprender a superar para volver a rendir. Resulta imprescindible que el psicólogo deportivo mantenga estabilidad emocional y sepa cómo manejar la frustración en momentos críticos o de dificultad. Competencias como la confianza, la gestión del estrés, el autocontrol

emocional, la seguridad y la capacidad para transmitir tranquilidad serán fundamentales para trabajar desde un enfoque de ayuda y cooperación.

4. **Comprensión y utilización del *argot* de cada disciplina deportiva.** El psicólogo del deporte debe contar con competencias comunicativas y adaptarse a cada disciplina deportiva. Conocer el *argot* propio de cada deporte resulta una herramienta muy útil para favorecer la interacción y el compromiso tanto con el deportista como con el equipo técnico.
5. **Creatividad en el programa de entrenamiento psicológico.** Existen criterios básicos y comunes que establecen pautas de trabajo en el entrenamiento mental, como se profundizará en el módulo 2. Aun así, es fundamental que el programa de entrenamiento resulte atractivo para el deportista. El punto de partida para que este se adhiera a un trabajo psicológico es atender sus demandas específicas relacionadas con los entrenamientos y las competiciones. En este sentido, las intervenciones se orientan a proporcionar herramientas prácticas que puedan aplicarse en su vida diaria.
6. **Trabajo psicológico personalizado para cada deportista.** Cada deportista tiene una realidad particular, aunque comparta criterios comunes en el contexto deportivo, como pertenecer a un mismo grupo (equipo) o competir a nivel individual. En la planificación del entrenamiento psicológico, es necesario que el plan de trabajo esté diseñado a medida, considerando las distintas demandas psicológicas y contextuales de la temporada deportiva.
7. **Capacidad de interacción a través de la comunicación.** El psicólogo del deporte necesita una comunicación eficaz para favorecer las interacciones con los jugadores y el equipo técnico. Gran parte del trabajo psicológico se basa en una comunicación adaptada a los códigos propios de cada miembro del staff y de los deportistas. Para que sea efectiva, los mensajes deben ser sencillos, claros, directos y de fácil comprensión. La escucha activa es fundamental, acompañada de una gran dosis de empatía, ya que es necesario comprender cada contexto y situación que enfrentan los deportistas.
8. **Adaptación a equipos heterogéneos.** La capacidad de adaptación al grupo de trabajo es esencial para el buen funcionamiento del clima organizacional. Cada miembro del equipo posee características, roles y funciones específicas. Es necesario analizar el entorno laboral y detectar, además de comprender, a cada integrante en relación con el grupo. No se trata solo de analizar las actuaciones e interacciones, sino también de ir más allá, por ejemplo, adoptando estrategias que potencien las relaciones y los lazos afectivos dentro del equipo, así como los potenciales de liderazgo.
9. **Desarrollo de exclusividad con el deportista: compromiso.** Según la relación contractual del psicólogo del deporte, ya sea con un equipo o con un deportista

individual, el establecimiento de un compromiso sólido es la base para iniciar una relación terapéutica. Esto implica un compromiso mutuo y la consideración del tipo de demanda que plantea el deportista o quien contrata los servicios. En este sentido, las organizaciones contratantes deben entender que el psicólogo deportivo es un entrenador mental, no un especialista del staff cuyo trabajo se basa únicamente en el asesoramiento.

10. La excelencia como psicólogo del deporte. Finalmente, la competencia número 10 requiere la incorporación y el dominio de las nueve competencias descritas para alcanzar la excelencia profesional. El desarrollo de todas estas competencias facilita la toma de decisiones adecuadas ante cualquier situación. De este modo, el psicólogo deportivo logra la excelencia competencial cuando su trabajo diario genera un impacto útil en el contexto laboral.

Código deontológico del psicólogo en España

Una vez delimitados los campos de actuación y las competencias del psicólogo aplicado al contexto deportivo, resulta fundamental que el profesional base su trabajo en una serie de normas éticas y principios que guíen el correcto desarrollo competencial y garanticen una relación terapéutica adecuada con los pacientes.

El *Código Deontológico del Psicólogo en España* establece las normas éticas y profesionales que fundamentan y orientan la práctica de la psicología en el país. Este código aborda aspectos fundamentales como el respeto a los derechos y la dignidad de las personas, la competencia profesional, la responsabilidad, la integridad y la confidencialidad hacia cada paciente. Estos principios tienen como objetivo garantizar que la práctica psicológica se realice de manera responsable y ética, en beneficio del bienestar de los individuos y de la sociedad.

A continuación, se presenta un resumen de los principales puntos del *Código Deontológico del Psicólogo en España* (Consejo General de la Psicología de España, 2011).

1. Principios generales

- Respeto a la dignidad y derechos de las personas.
- Compromiso con la justicia y la igualdad.
- Protección del bienestar de los clientes y pacientes.
- Práctica basada en la honestidad e integridad profesional.

2. Competencia profesional

- Solo se deben realizar intervenciones para las que se tenga formación adecuada.
- Se requiere actualización continua de conocimientos.

- No ejercer bajo condiciones que afecten el juicio profesional (por ejemplo, el consumo de sustancias).

3. Relación con los clientes y pacientes

- Mantener la confidencialidad y privacidad de la información.
- Obtener el consentimiento informado antes de cualquier intervención.
- Evitar cualquier tipo de abuso de poder o relación que pueda generar conflictos de interés.

4. Uso de la información

- Protección y uso ético de datos personales y sensibles.
- Solo se puede divulgar información con consentimiento o por obligación legal.
- Uso responsable de informes y diagnósticos.

5. Investigación y docencia

- Respetar los derechos de los participantes en estudios psicológicos.
- Garantizar el consentimiento informado en investigaciones.
- Evitar la manipulación o falsificación de datos.

6. Publicidad y ejercicio profesional

- No hacer publicidad engañosa sobre los servicios psicológicos.
- Evitar prometer resultados garantizados.
- Actuar con transparencia en honorarios y condiciones del servicio.

7. Relaciones entre profesionales

- Mantener el respeto y la colaboración con otros profesionales.
- No desacreditar o difamar a compañeros de profesión.
- Denunciar prácticas no éticas ante los organismos competentes.

El *Código Deontológico del Psicólogo en España*, establecido por el Consejo General de la Psicología, rige la conducta profesional en todas las especialidades de la psicología, incluida la psicología del deporte.

Uno de los grandes desafíos para el psicólogo del deporte está en el manejo de la información relacionada con su práctica.

El uso de la información en la intervención psicológica está regulado por principios de confidencialidad, ética profesional y protección de datos. Existen normas y regulaciones específicas para el manejo de la información de los usuarios, y el código establece cómo deben actuar los profesionales de la psicología respecto a la información obtenida en las sesiones con los deportistas, especialmente en relación con otros profesionales del contexto de trabajo.

Ampliando el contenido deontológico sobre el manejo y uso de datos, se establecen una serie de puntos que revisten especial importancia para la práctica de la psicología del deporte.

- **Protección y uso ético de los datos**

La información obtenida durante la práctica psicológica es confidencial y debe protegerse mediante medidas adecuadas. Los datos personales y sensibles solo pueden emplearse con fines profesionales y dentro del marco legal. Por lo tanto, se debe evitar compartir información con terceros sin una justificación ética o legal.

El psicólogo tiene la obligación de guardar secreto profesional sobre todo lo que conoce en el ejercicio de su trabajo; esta confidencialidad solo puede romperse en casos específicos, como el riesgo inminente para la vida o la integridad del paciente o de terceros, la obligación legal de informar —por ejemplo, en casos de abuso infantil o violencia de género—, o el consentimiento explícito del paciente para compartir la información.

En trabajos grupales, como terapia de pareja, familiar o de grupo, el psicólogo debe asegurarse de que todos los participantes comprendan y respeten la confidencialidad.

- **Informes psicológicos**

Los informes psicológicos deben ser objetivos, claros y estar fundamentados en evidencia científica. Por ello, se debe evitar la manipulación de datos que pueda favorecer o perjudicar a alguna persona. Solo los profesionales cualificados están autorizados para emitir diagnósticos psicológicos, los cuales deben realizarse con rigor metodológico. Además, un informe solo puede entregarse a personas autorizadas y siempre con el consentimiento del interesado.

- **Uso de la Información en investigaciones y docencia**

En los estudios psicológicos, se debe garantizar el anonimato y la protección de los datos de los participantes. Por ello, la información utilizada en las investigaciones no debe permitir la identificación de los sujetos sin su consentimiento. Asimismo, en la docencia y formación de nuevos psicólogos, los casos clínicos empleados deben estar anonimados para proteger la identidad de los pacientes.

- **Uso de la información en medios digitales y tecnológicos**

En la era digital, los psicólogos deben extremar las medidas de seguridad en el almacenamiento de datos electrónicos. No se deben compartir detalles de casos en redes sociales o foros sin el consentimiento y la anonimización correspondientes. Además, las plataformas de terapia en línea deben cumplir con las normativas vigentes de protección de datos.

Todos estos principios que rigen el código deontológico suscitan preguntas y debates que a menudo no tienen una respuesta definitiva. Por ejemplo, si el psicólogo del deporte trabaja en un club donde los distintos profesionales del deporte colaboran de forma multidisciplinar e interdisciplinar, ¿resulta útil e indispensable compartir información sobre los deportistas?

La respuesta es claramente sí, pero surgen interrogantes, como los siguientes:

- ¿Hasta qué punto debemos informar y compartir esa información?
- ¿Dónde establecemos los límites de la intimidad del deportista?
- ¿Todo lo que el deportista cuenta durante las sesiones con el psicólogo deportivo es plenamente confidencial?
- ¿Cómo aseguramos que la información compartida en el contexto deportivo no perjudique al jugador o jugadora?
- ¿El psicólogo deportivo pierde la confianza del staff o de la dirección deportiva si no comparte información relevante?

Estas preguntas son fundamentales para ejercer la psicología del deporte en contextos donde la información circula entre distintas personas dentro de la misma organización. Si bien es cierto que una mayor colaboración y el intercambio de información entre áreas organizativas —como medicina, preparación física, psicología y nutrición— favorece la toma de decisiones orientadas a mantener y potenciar el bienestar y el rendimiento del deportista, es necesario hacerlo respetando siempre la confidencialidad y los límites éticos.

En la práctica de la psicología del deporte, nos podemos encontrar con diferentes situaciones en que un manejo óptimo de la información será crucial para poder trabajar de forma responsable con el deportista, beneficiando a todas las partes implicadas y proteger la intimidad.

A continuación, se presenta un ejemplo. Un jugador de 20 años de un equipo profesional de balonmano contacta con su psicólogo del deporte y solicita una reunión urgente. En este encuentro, el jugador explica lo que le ocurrió el día anterior. Está muy asustado, confundido, llora y manifiesta sentir pánico ante la situación vivida.



Presenció en su propia casa, delante de su familia, un brote psicótico de su padre. Nunca había presenciado algo similar, por lo que fue un episodio muy traumático. Durante el brote, su padre perdió el contacto con la realidad y, sin ser consciente de sus actos, empujó violentamente a su mujer, quien al caer se fracturó la muñeca.

El jugador, aunque asustado, pudo reaccionar a tiempo y encerró en su habitación a su hermano pequeño para protegerlo de la violencia que causaba su padre, mientras su madre llamaba al número de urgencias. Finalmente, los servicios de emergencia lograron controlar la situación y trasladaron al padre al hospital. El resto de la familia permaneció en casa.

Esta experiencia resultó muy traumática para el deportista, quien no entiende qué le ha ocurrido a su padre, ya que no había habido episodios previos de violencia física o verbal.

El jugador también explica que en tres días debe incorporarse a la concentración de la selección nacional, donde estará quince días fuera de casa para participar en una de las competiciones más importantes del año. Manifiesta sentir miedo ante la posibilidad de que su padre vuelva a tener otro brote psicótico en su domicilio durante su ausencia. Siente que está dejando desprotegida a su familia y no sabe qué hacer: si acudir o no al campeonato tan relevante con la selección.

Este jugador pide al psicólogo del deporte que guarde secreto sobre todo lo sucedido, tanto con el entrenador, el club, los compañeros de equipo y la selección.

Ante esta situación, surgen preguntas que los profesionales de la psicología deben considerar para actuar de manera adecuada, garantizando que no se perjudique al deportista ni la relación que ha establecido con él y con el resto del *staff* técnico:

- ¿Cómo debe proceder el psicólogo del deporte basándose en el código deontológico?
- ¿Tiene el psicólogo la obligación de compartir esta información sin el consentimiento del jugador?
- ¿De qué manera podemos proteger la intimidad del jugador y acompañarlo frente a esta experiencia traumática?
- Si alguna persona del *staff* conoce esta información a través de terceros y no por parte del psicólogo, ¿se pierde la confianza con el entrenador, director técnico, etc.?

Para resolver esta situación, respetando la confidencialidad solicitada por el deportista, se propusieron los siguientes pasos:

- **Contención de la situación con el jugador.** Contención y acompañamiento emocional ante la situación, conceptualizar sobre el brote psicológico para que el jugador entienda qué ha pasado.
- **Contención de la situación con la madre.** Contención y acompañamiento emocional, asesoramiento sobre el funcionamiento de la parte psiquiátrica y los mecanismos de salud mental en adultos, valoración sobre la funcionalidad del sistema familiar, si su hijo deportista se va la selección.
- **Valoración campeonato con el jugador.** Se evalúa la disposición psicológica del jugador para afrontar los días de concentración y se busca a un miembro del *staff* de la selección con vínculo cercano al jugador para que conozca la situación familiar y mantenga la confidencialidad. También se identifica a un jugador con fuerte vínculo afectivo para que sea conocedor de la problemática familiar. Se establece un pacto de confidencialidad entre el psicólogo, el referente del *staff* y el jugador que permita que el deportista pueda retirarse de la concentración si presenta ansiedad o indisposición psicológica. Se realiza un seguimiento psicológico continuo del jugador y su familia a distancia.
- **Acuerdo de confidencialidad del psicólogo con el jugador.** Se informa al director deportivo del club sobre el episodio familiar y el acuerdo con el referente de la selección solicitando confidencialidad. Se comunica la problemática al referente del *staff* de la selección y se establece un pacto de confidencialidad con el jugador y el psicólogo. El jugador propone a un compañero de la selección, mejor amigo y compañero de club, como conocedor de la situación y del pacto, también bajo compromiso de confidencialidad.

Teniendo en cuenta lo mencionado, en la siguiente figura se presentan los distintos puntos de apoyo (psicológico, social y deportivo) que se han creado para que el jugador se sienta seguro en su decisión para acudir al campeonato.

Figura 3. Puntos de apoyo psicológico, social y deportivo para el jugador



Fuente: elaboración propia

Teniendo en cuenta que el jugador inicialmente pidió absoluta confidencialidad sobre lo sucedido, se evitó que la información quedara únicamente entre el psicólogo del deporte y el jugador.

Este ejemplo evidencia la importancia del manejo adecuado de la información confidencial con los deportistas. La identificación y exploración de puntos de apoyo resultan fundamentales cuando ocurren episodios en el entorno del jugador que pueden afectar momentos clave de su desarrollo deportivo.

El psicólogo del deporte minimiza el riesgo de quebrantar el código deontológico, fortalece el respeto y la ética profesional, y garantiza el bienestar del jugador al promover recursos de afrontamiento que benefician su salud mental y rendimiento deportivo.

Referencias

Buckworth, J., Dishman, R. K., O'Connor, P. J., & Tomporowski, P. D. (2013). *Psicología del ejercicio* (2ª ed.). Cinética Humana.

Colegio Oficial de Psicólogos de España, (1998). *Perfiles profesionales del psicólogo*. COP.

Colegio Oficial de Psicólogos de España, (2006). *Perfiles profesionales del psicólogo*. COP.

Consejo General de la Psicología de España. (2011). *Código deontológico del psicólogo*. <https://www.cop.es/uploads/PDFs/CodigoDeontologico.pdf>

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

Dosil, J., & de Los Fayos, E. J. G. (2008). *Ser psicólogo del deporte. 10 competencias para la excelencia profesional*. Netbiblo.

Forteza de la Rosa, C. A. (2010, agosto). *Cuando suda el corazón*. *EFDeportes.com, Revista Digital*, 15(147). <https://www.efdeportes.com/efd147/cuando-suda-el-corazon.htm>

Milo, J. (s.f.). *Fotografía histórica de Arthur Saxon levantando una pesa*. https://jeronimomilo.com.ar/arthur_saxon_libro_en_espanol/

Weinberg, R.S., y Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Ariel.

Referencias bibliográficas para consulta

Córdoba, E. A. P., & Contreras, O. E. (2015). Historia de la psicología del deporte. *Apuntes de psicología*, 33(1), 39-46.

Green, C. D., & Benjamin, L. T. (2009). *Psychology gets in the game: Sport, mind, and behavior, 1880–1960*. University of Nebraska Press.

LeUnes, A. (2009). *Psicología del deporte*. Taylor & Francis.

Kornspan, A. S. (2012). History of sport and performance psychology. In S. M. Murphy (Ed.), *The Oxford handbook of sport and performance psychology* (pp. 3–23). Oxford University Press.

Ryba, T. V., Schinke, R. J., & Tenenbaum, G. (2010). *The cultural turn in sport psychology*. Fitness Information Technology.

Vealey, R. S. (2006). Smocks and jocks outside the box: The paradigmatic evolution of sport and exercise psychology. *Quest*, 58, 128–159.

