

Módulo 2. Entrenamiento mental.

Preparación psicológica en entrenamiento y competición

En la actualidad, el deporte se caracteriza por un elevado nivel de exigencia y presión en cuanto a los resultados deportivos. Esto lleva a los deportistas a dedicar tiempo a su preparación psicológica para mejorar su rendimiento. El entrenamiento mental es una herramienta clave para potenciar el desempeño de los atletas.

Antes de planificar un entrenamiento mental, es fundamental analizar los componentes esenciales de cada deporte, conocer las competencias básicas y las variables psicológicas que se van a trabajar. Además de comprender los aspectos propios del deporte, es importante tener en cuenta los recursos disponibles, el tiempo y las limitaciones para diseñar un plan de entrenamiento adecuado.

Hoy en día, hablar de salud mental o solicitar apoyo psicológico es cada vez más común; entrenadores y directivos reconocen la importancia de contar con un psicólogo dentro del plantel deportivo. Algunas de las razones más frecuentes para ello son entender las fluctuaciones en el rendimiento, los cambios de ánimo o los llamados «bloques mentales», cuyo origen a veces cuesta identificar para algunos atletas.

A continuación, se presenta una tabla con algunos aspectos importantes que se deben conocer del deporte para poder planificar un entrenamiento mental adecuado.

Tabla 1. Ejemplo de consideraciones previas a un plan de entrenamiento mental

Deporte	¿Qué deporte es? ¿Alguna disciplina en específico?
Especificaciones	Tiempo de entrenamiento Duración de competencia Ciclo competitivo Exigencias psicológicas en el deporte
Recursos o limitaciones	Espacio para trabajar sesiones individuales Equipo de tecnología si es necesario Materiales si es necesario Tiempo disponible para el área de psicología
Sobre el grupo	Cantidad de atletas ¿Iniciación o alto rendimiento? Edades de los atletas

	Grupo de entrenadores Disponibilidad de los entrenadores para trabajar Objetivos específicos deportivos Situación concreta del grupo a trabajar
--	--

Fuente: elaboración propia

La solicitud de apoyo psicológico puede provenir de los padres, entrenadores o incluso de algún directivo, y depende de cada caso y del nivel de rendimiento. Conocer las razones y escuchar las observaciones de estas personas permite obtener más información sobre el contexto de los atletas e incluso entender su perspectiva respecto a las situaciones vividas durante entrenamientos o competencias.

El entrenamiento mental es esencial para el desarrollo integral del deportista y puede marcar una diferencia en su rendimiento, especialmente en situaciones de alta exigencia o presión competitiva. Entre los aspectos que hacen importante un entrenamiento mental se encuentran los siguientes:

- Potencia el rendimiento.
- Promueve la estabilidad en el rendimiento.
- Mejora la gestión emocional.
- Fortalece la autoconfianza.
- Desarrolla la resiliencia.
- Contribuye al bienestar integral.
- Incrementa la autonomía y el autocontrol.

Para desarrollar estas habilidades psicológicas se emplean técnicas como la visualización, la relajación, el establecimiento de metas, la autoverbalización, entre otras. Las intervenciones y sesiones de entrenamiento mental pueden llevarse a cabo en tres diferentes espacios:

- **Consulta.** Permite la privacidad con el atleta.
- **Ámbito deportivo:** ofrece un espacio más amplio, movilidad y la posibilidad de utilizar equipo de apoyo.
- **Virtual:** permite acompañar a distancia y adaptarse a los horarios que necesite el atleta.

Todo plan de entrenamiento mental debe contar con una estructura metodológica que responda a las necesidades del atleta y se adapte al plan de entrenamiento, las metas de rendimiento y el calendario deportivo de los deportistas con los que se trabajará. En la psicología del deporte, muchas intervenciones son directas con el atleta, pero también existen intervenciones indirectas que se realizan con el entorno, como entrenadores, directivos, compañeros y familiares. Es importante aplicar ambas modalidades según el caso a tratar (García-Naveira & Locatelli, 2015).

Cabe destacar que el entrenamiento mental varía según el nivel de los deportistas; la preparación será diferente para un deporte de iniciación que para uno de alto rendimiento. En contextos de iniciación deportiva, el enfoque se basa en desarrollar habilidades psicológicas mediante el juego lúdico y dinámicas grupales, en las que los atletas aprendan a manejar sus emociones con el objetivo de disfrutar el deporte y aprender a competir. En cambio, en el alto rendimiento, el trabajo se orienta a la enseñanza de técnicas avanzadas para mejorar el desempeño, a través de sesiones estructuradas y un seguimiento personalizado que permita maximizar el potencial competitivo de los deportistas.

En el entrenamiento mental, la observación constante es fundamental. Es necesario conocer las actitudes, reacciones, gestos, formas de expresión y palabras del deportista, tanto hacia sí mismo como hacia los demás (compañeros, entrenadores, familia). La conducta y el comportamiento de los atletas permiten identificar patrones de respuesta que facilitan el ajuste de las estrategias de intervención.

En ocasiones, el psicólogo no puede acompañar a los deportistas en todos los entrenamientos o competencias; cuanto más tiempo esté presente observando, más información podrá recopilar para diseñar un plan de intervención adecuado. Para mejorar la observación, se pueden emplear las siguientes técnicas:

- **Registro sistemático.** Fichas para anotar actitudes, gestos y reacciones.
- **Observación contextual:** considerar las diferencias en el comportamiento durante entrenamientos, competencias o convivencia grupal.
- **Videograbación:** herramienta útil para identificar patrones que pueden pasar desapercibidos en tiempo real.
- **Trabajo multidisciplinario:** integrar las perspectivas del entrenador, la familia, el psicólogo y el propio deportista para obtener una visión más completa.

En la siguiente tabla se presentan aspectos que deben considerarse al momento de observar durante un entrenamiento o una competición.

Tabla 2. Aspectos que se deben observar en el entrenamiento

Aspectos a observar	Indicadores positivos	Indicadores negativos
Actitud ante el error	Aceptación y disposición a corregir	Frustración excesiva y autorreproche
Gestos corporales	postura erguida, movimientos fluidos	Hombros caídos, movimientos rígidos
Expresión facial	Sonrisa, mirada enfocada	Ceño fruncido, mirada al suelo
Reacciones en competencia	Mantiene la calma en situaciones adversas	Gritos, quejas constantes
Interacción con el equipo	Apoyo y comunicación efectiva	Aislamiento o críticas hacia compañeros

Fuente: elaboración propia

Establecer un plan adecuado de entrenamiento mental es fundamental para el desarrollo de las habilidades psicológicas. Por ello, es necesario considerar los siguientes aspectos:

- Perfil del atleta.
- Integración de los objetivos del atleta con las variables psicológicas.
- Aplicación de técnicas para el desarrollo de las habilidades psicológicas.
- Seguimiento adecuado de las situaciones personales y deportivas.

El plan puede organizarse por etapas, lo que permite establecer tiempos específicos para la aplicación de los métodos, ajustando el programa a los recursos y limitaciones disponibles.

Entrenamiento de variables psicológicas que afectan el rendimiento

Motivación

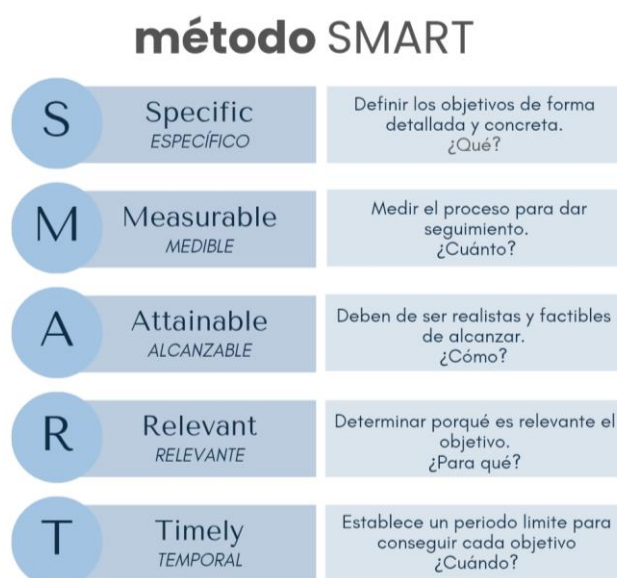
La motivación es uno de los aspectos psicológicos más importantes para iniciar y mantenerse en la práctica deportiva, especialmente cuando las exigencias aumentan y el estado de ánimo disminuye. Lograr que el atleta mantenga la motivación como disposición para alcanzar sus objetivos le permitirá mantener claridad en su camino, pese



a las circunstancias adversas. La motivación es el motor que impulsa al deportista a seguir entrenando y compitiendo, especialmente en momentos difíciles o bajo presión.

Establecer objetivos es una de las herramientas fundamentales en la psicología del deporte para trabajar la motivación. Tener objetivos claros ayuda a los deportistas a mantener la motivación, aumentarla en momentos de frustración y sirve como guía para conservar el enfoque y el compromiso. El establecimiento de objetivos fomenta la motivación, promueve la persistencia y mejora el rendimiento. Estos objetivos pueden ser de resultado o de rendimiento, y se fijan a corto, mediano y largo plazo. Para establecer buenos objetivos, se utiliza la metodología SMART.

Figura 1. Método SMART



Fuente: elaboración propia con base en Weinberg y Gould, 2010

Cuando un atleta tiene baja motivación, su estado de ánimo decae; muchas veces le cuesta encontrar disfrute en las actividades, siente que las cosas no salen como quiere y eso lo lleva a tener una perspectiva más negativa. En estos casos, es importante estar alerta a los cambios en la actitud de los deportistas, especialmente cuando las expectativas de resultados no se cumplen o cuando se sabe que enfrentan algún problema personal.

A continuación, se presentan algunos cambios de actitud y psicológicos que pueden manifestar los atletas:

1. Actitud

- Falta de compromiso.

- Desinterés.
- Resistencia al esfuerzo.
- Lenguaje no verbal de frustración.
- Aislamiento social.

2. Psicológicos

- Pérdida de autoeficacia.
- Predominio de la motivación extrínseca.
- Desgaste emocional.
- Baja percepción de apoyo social.

Algunos atletas no son conscientes de las fluctuaciones negativas en su estado de ánimo o las han normalizado en su día a día, por lo que resulta fundamental que el psicólogo mantenga una mirada entrenada para detectar estos cambios. Muchas veces, el entrenador, que conoce bien a sus deportistas, comenta sobre variaciones en la actitud o temas que han conversado; en esos casos, es importante que el psicólogo tenga presente esta información para estar más atento a los atletas y saber cuándo intervenir, evitando que la desmotivación se agrave.

En la siguiente tabla se presentan algunas teorías sobre la motivación. Conocer estas teorías y sus enfoques permite al psicólogo identificar los aspectos clave para trabajar según cada caso y el nivel de desmotivación presente.

Tabla 3. Teorías de motivación

Teoría	Conceptos claves	Ejemplo	Referencias
Teoría de la autodeterminación	Motivación intrínseca y extrínseca. Intrínseca: propio interés y disfrutar el deporte. Extrínseca: recompensas externas como	Un futbolista que juega por el placer del deporte (intrínseca) o para ganar un premio (extrínseca)	Moreno Murcia et al. (2007); Guzmán et al. (2013); Balaguer et al. (2008)

	trofeos, reconocimiento o dinero.		
Teoría de las metas de logro	<p>Orientación a la tarea y al ego.</p> <p>Tarea: mejorar habilidades personales.</p> <p>Ego: demostrar superioridad frente a otros.</p>	Un nadador que se enfoca en bajar su propio tiempo (tarea) o vencer a los demás (ego)	Moreno et al. (2010); Cuevas et al. (2012)
Teoría de la autoeficacia	Creencias para alcanzar los objetivos.	Un tenista que se siente seguro porque ha ganado partidos similares en el pasado.	Martínez-Ramírez et al. (2024)

Fuente: elaboración propia

La motivación es un tema que puede abordarse desde diferentes enfoques. Por ejemplo, algunos entrenadores se esfuerzan por mantener la motivación durante los entrenamientos, trabajando con las metas para mantener a los atletas motivados y enfocados la mayor parte del tiempo. Otros entrenadores, en cambio, delegan la motivación más a la responsabilidad personal de cada deportista, dedicando menos tiempo en las sesiones y limitándose a aclarar los objetivos que se proponen.

Es importante entender que uno de los factores que influye positivamente en la motivación es el reforzamiento de los aspectos positivos que puede brindar el entrenador.

En el trabajo sobre motivación con los atletas, es fundamental realizar acciones pertinentes para alcanzar los objetivos. A continuación, se presentan algunos aspectos relacionados con las metas que pueden llevar a los atletas a reflexionar sobre sí mismos y sus propósitos:

1. Motivación intrínseca

- Tener claro por qué practica el deporte.
- Motivo para seguir entrenando cada día.

- Situaciones en las que disfruta la práctica deportiva.
- Determinar sus metas personales y deportivas.

2. Motivación extrínseca

- Cómo influye el reconocimiento en su motivación.
- Importancia de las acciones diarias para alcanzar objetivos de rendimiento.
- Sensación cuando no se cumplen las expectativas.
- Tiempo y forma de reconocimiento que más lo motivan.

El psicólogo del deporte puede apoyar a los entrenadores en la creación y mantenimiento de un ambiente motivador para el grupo. De manera indirecta, a través del trabajo con los entrenadores, se puede fomentar tanto la motivación intrínseca como la extrínseca, además de potenciar el liderazgo del entrenador y el clima motivacional. Todo esto contribuye a tener claros los objetivos y los aspectos que motivan al equipo.

Algunos entrenadores se enfocan en recalcar los objetivos de rendimiento de cada atleta y pueden generar un ambiente de entrenamiento orientado al esfuerzo y compromiso colectivo, favoreciendo un clima grupal basado en ambas motivaciones, extrínseca e intrínseca. En sesiones individuales, el trabajo psicológico se centra en fortalecer estos aspectos motivacionales. Para ello, se pueden emplear distintas herramientas, como las siguientes:

- Visualización de objetivos.
- Metas a corto plazo.
- Rutinas de competencia.
- Monitoreo de objetivos de rendimiento.
- Creencias personales.

Es importante reconocer que algunos deportistas necesitan más motivación que otros y entender que la motivación es multicausal, pudiendo verse afectada por distintos factores o situaciones según el caso. Trabajar con los entrenadores para comprender qué motiva a sus deportistas puede ser útil para gestionar mejor los refuerzos durante charlas o reuniones con ellos.

Para entender esto en la práctica, a continuación se presenta un caso.

Perfil: mujer de 15 años, nadadora de estilo libre en alto rendimiento.



- **Motivo de consulta**

La madre ha notado cambios de actitud en casa. No se han obtenido los resultados esperados en las competencias, a pesar de que entrena muy bien. Algunos compañeros de natación han abandonado el equipo, por lo que ha tenido que entrenar sola en varias ocasiones.

- **Contexto**

La nadadora relata en sesión la presión por obtener resultados. Aunque entrena bien, no ha logrado mejorar sus tiempos; incluso en algunas competencias estos han empeorado. Además, ha tenido una carga académica elevada, y los resultados deportivos no se han reflejado en más de un año. En los últimos meses, parece distraída, ha dejado de disfrutar el deporte como antes y ha mostrado irritabilidad sin causa aparente.

En comunicación con el entrenador, se indica que durante los entrenamientos puede rendir más, pero discute con él con frecuencia, evita el contacto visual y se muestra emocionalmente sensible ante las correcciones.

La madre ha observado mucho enojo tras competencias y entrenamientos, así como una disminución en su entusiasmo por competir tanto a nivel nacional como internacional.

- **Intervención psicológica**

La falta de resultados en natación está generando presión y frustración. Revisar los objetivos y metas individuales, tanto extrínsecos como intrínsecos, permitirá cambiar la perspectiva. Es importante trabajar con técnicas de visualización de logros y autoverbalización para promover cambios cognitivos en la nadadora.

Confianza

En muchos casos se destaca la importancia de la confianza de los deportistas para ganar un partido, torneo o competencia. En el tenis, por ejemplo, la confianza suele relacionarse con situaciones como cerrar un juego cuando se va arriba 40-0 o revertir un set cuando se está abajo 2-4.

Entre los motivos de consulta frecuentes se encuentran comentarios como «es muy bueno, pero no se lo cree», «tiene que confiar más en sí misma» o «dudo mucho de mí cuando cometo errores». Estas expresiones muestran cómo la psicología del deporte trabaja de forma profunda en la confianza de los atletas.

La confianza es fundamental en el rendimiento deportivo y tiene una influencia significativa en la motivación, la resiliencia y la gestión emocional. Weinberg y Gould

(2010) definen la autoconfianza como la creencia del deportista en su capacidad para ejecutar con éxito una acción. En algunos casos se confunde con la autoestima, que se refiere a una valoración general que el deportista tiene sobre sí mismo.

Las investigaciones muestran que participar en deportes competitivos eleva la confianza de los deportistas en comparación con quienes no practican deporte. Sin embargo, muchos deportistas no mantienen siempre un nivel alto de confianza. Un mal resultado, errores, lesiones o no ser considerados para competir son algunos factores que pueden disminuir la confianza en un atleta.

La confianza en un deportista puede influir en su conducta y en sus pensamientos. Algunos de sus beneficios, de acuerdo con Weinberg y Gould (2010) son los siguientes:

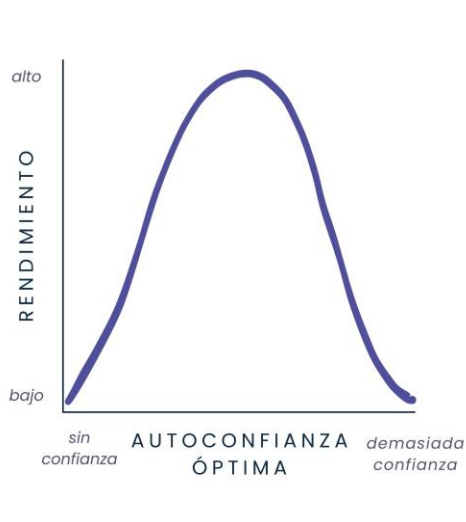
- Activar emociones positivas.
- Mejorar la concentración.
- Perseguir activamente sus objetivos.
- Aumentar el esfuerzo.
- Impactar en la estrategia de juego.
- Mantener la determinación en momentos críticos.

La confianza y el rendimiento están estrechamente vinculados en el deporte. El deportista debe aprender a mantener un equilibrio adecuado, porque tanto la falta como el exceso de confianza afectan negativamente su desempeño.

Por ejemplo, en el fútbol, un portero que realiza atajadas espectaculares durante un partido puede aumentar mucho su confianza. Sin embargo, un error sencillo en una jugada posterior puede hacer que esa confianza pase rápidamente de estar alta a un nivel bajo. En deportes de precisión, como el tiro deportivo, los atletas suelen experimentar una caída en su confianza cuando fallan los primeros disparos. Pero, al usar técnicas de preparación mental y mejorar su rendimiento, recuperan y fortalecen su confianza, manteniéndola en un nivel que favorece su desempeño.



Figura 2. Relación entre confianza y rendimiento



Fuente: elaboración propia con base en Weinberg y Gould, 2010

Las expectativas propias de los deportistas juegan un papel clave en el proceso de cambio conductual, pero estas pueden verse influenciadas por los comentarios de entrenadores e incluso de los compañeros. El tono de voz, las palabras y la intención con que los entrenadores comunican sus ideas o instrucciones pueden generar seguridad en los deportistas o, por el contrario, inseguridad.

Por ejemplo, en el fútbol, la charla de medio tiempo tiene un impacto importante. Después de dar instrucciones y realizar cambios tácticos, el capitán o algunos líderes del equipo suelen reforzar el ánimo con frases como «vamos, nosotros podemos», «mucho comunicación entre todos» o «podemos lograrlo». El tono fuerte y convincente activa a los jugadores más jóvenes o tímidos, quienes repiten esas frases en su mente o las usan como retroalimentación positiva para entrar con determinación al campo.

Un momento en el fútbol en que el jugador debe tener un nivel óptimo de confianza y concentración es al ejecutar un penal. Separarse de la tensión causada por los rivales y la presión de un estadio lleno es clave para realizarlo con éxito. Los entrenadores suelen preguntarse por qué algunos futbolistas rinden bien en los entrenamientos, pero fallan en momentos decisivos, como un penal. En estas situaciones, el estrés y la presión son enormes, pero la confianza es la pieza fundamental de la fortaleza mental que debe tener el jugador.

Un deportista muchas veces no sabe identificar su nivel de confianza ni cómo esta puede verse afectada durante la competencia. Las fuentes de la confianza comienzan con un entorno favorable y una red de apoyo familiar, que sirven de base para que el atleta se fortalezca ante situaciones adversas, especialmente cuando no se cumplen las expectativas.



A continuación, se presentan algunas estrategias para fomentar un buen entorno en el deporte:

1. Para entrenadores:

- Ofrecer retroalimentación constructiva.
- Reconocer los logros del deportista.
- Realizar críticas en privado para proteger la autoestima.

2. Para compañeros:

- Fomentar la unión del equipo.
- Evitar bromas pesadas.
- Reconocer los éxitos individuales y colectivos.

Construir la confianza en los deportistas es fundamental para lograr entrenamientos de calidad, tomar mejores decisiones en competencia y superar momentos críticos. Para desarrollarla, es importante considerar los siguientes aspectos:

1. Entrenamiento mental

- Establecer objetivos realistas.
- Visualización positiva.
- Diálogo interno constructivo.
- Aprender a manejar emocionalmente los errores.

2. Optimización del estado físico

- Preparación en entrenos.
- Práctica de las habilidades físicas específicas, según el deporte.

3. Fomentar el ambiente positivo

- Refuerzos positivos.
- Cohesión de grupo.

La autoconfianza permite al deportista ejecutar sus habilidades sin miedo a equivocarse. Le capacita para asumir riesgos y aprovechar oportunidades que otros evitarían por temor a fallar. En lugar de bloquearse tras un error, un atleta con un nivel óptimo de



confianza interpreta esa equivocación como una oportunidad para aprender y mantiene su concentración en el objetivo. Así, su mentalidad se fortalece y se forma ese tipo de deportista que, como dicen algunos, «se pone el equipo al hombro», entregando todo su esfuerzo y perseverancia para cumplir sus metas.

A continuación, se presenta un caso que ejemplifica cómo la psicología del deporte puede intervenir en situaciones de baja motivación y confianza en atletas de alto rendimiento.

- **Perfil:** hombre de 32 años, jugador de baloncesto 5x5 en alto rendimiento.
- **Motivo de consulta:** a pesar de entrenar con dedicación, casi no participa en partidos oficiales porque el entrenador prefiere a otros jugadores.
- **Contexto:** el jugador ha mostrado bajo rendimiento desde el último torneo y ha recibido muy pocos minutos de juego. Se le ha observado con expresión de aburrimiento y decaimiento en el banco. Antes era un jugador comunicativo con sus compañeros, pero en los últimos entrenamientos evita hablar y se retira rápidamente después de la práctica, cuando antes se quedaba a compartir con el equipo. En los pocos partidos en que el entrenador le ha dado minutos para jugar, se nota tenso y presionado por hacer las cosas perfectamente. Tras cometer algunos errores, agacha la cabeza mostrando frustración. Su rendimiento ha disminuido, lo que genera estrés porque teme ser excluido del equipo.
- **Intervención psicológica:** en sesiones individuales se ha trabajado en los objetivos personales del jugador, enfocándose en fortalecer su confianza. Muchas veces espera el refuerzo positivo del entrenador. Las dudas sobre su rendimiento generan ansiedad y desconcentración, por lo que se aplican técnicas de autorregulación y autoverbalización para mantener un nivel óptimo de confianza durante los entrenamientos y partidos, aunque sus minutos en cancha sean limitados.

Atención y concentración

La concentración en una competencia es fundamental; muchos éxitos deportivos se logran cuando el rival pierde la atención por un instante y el equipo o deportista aprovecha esa oportunidad para inclinar el resultado a su favor. Todos los deportes requieren atención y concentración, aunque la duración necesaria varía según la disciplina.

En el golf, por ejemplo, la concentración durante cada tiro puede ser breve, pero el torneo completo puede durar varias horas. En natación, si las distancias son cortas, la concentración se mantiene en momentos muy breves, aunque el cansancio físico afecta el desempeño en eventos posteriores o en las finales. En fútbol, la concentración debe



mantenerse durante los 90 minutos del partido, mientras que en baloncesto los jugadores pueden salir y volver a entrar, por lo que la concentración puede ser intermitente. Un futbolista de cambio, por ejemplo, necesita estar muy atento para incorporarse en los últimos minutos del juego. En el tiro deportivo, el tiempo para ejecutar un disparo varía según el arma utilizada. Mantener la atención durante largos períodos en la misma postura, como en los tiros de rifle, difiere del tiempo requerido en los tiros con pistola. Finalmente, en deportes de motor o de combate, la concentración es vital debido al alto riesgo físico que implica cada acción.

Existen dos conceptos relacionados en el rendimiento deportivo y la estrategia mental: la atención y la concentración. Aunque están vinculados, tienen características específicas:

- **Atención.** Capacidad para dirigir los recursos cognitivos hacia los estímulos relevantes.
- **Concentración.** Habilidad para mantener la atención de forma sostenida y efectiva durante un período de tiempo.

Cuando se habla de desconcentración, a menudo se piensa en deportistas afectados por el público o decisiones arbitrales. En psicología, el objetivo es entrenar al cerebro para seleccionar el estímulo que se desea o necesita atender, descartando aquello que no es relevante en ese momento.

En los entrenamientos, es importante prestar atención a ciertas tareas para mejorar la técnica, pero estas deben automatizarse para que luego la atención pueda centrarse en situaciones de competencia. Por ejemplo, un mariscal de fútbol americano aprende a recibir el balón y a prestar atención a sus jugadores y rivales para realizar un buen pase, automatizando movimientos y técnicas que no requieren atención consciente.

Como se mencionó previamente, mantener la concentración durante el tiempo necesario según el deporte es fundamental, y es importante entrenar cuándo focalizar y cuándo no hacerlo. Por ejemplo, en golf existen más espacios para interrupciones. Estos aspectos permiten preparar mejor el entrenamiento mental en concentración, ya que de ello dependerán los ejercicios que se utilizarán para simular lo más parecido posible a la competencia.

Los distractores son amenazas constantes que afectan a los deportistas y causan pérdida de foco de atención; pueden ser externos o internos. Los distractores externos incluyen elementos que rodean al deportista y afectan situaciones deportivas, como las decisiones de jueces o árbitros, el público, la música e incluso los rivales. Los distractores internos son los pensamientos y sentimientos negativos del deportista, que pueden generar falta de confianza o desconcentración.



Cuando un deportista tiene un buen nivel de concentración, su rendimiento puede ser óptimo por tres factores principales:

- Está en el presente, sin pensamientos sobre el pasado o el futuro.
- Mantiene un alto grado de enfoque mental.
- Posee un estado de conciencia extraordinario.

La concentración se compone de diferentes tipos de focos atencionales: amplio, estrecho, externo e interno.

- **Amplio:** permite percibir varios sucesos de manera simultánea. Por ejemplo, un mariscal de campo debe tener una visión amplia para tomar la mejor decisión de pase.
- **Estrecho:** se centra en una o dos señales específicas. Por ejemplo, un atleta de tiro con arco debe enfocar su mirada en la diana, descartando todo lo demás.
- **Externo:** atención dirigida hacia objetos o movimientos de los oponentes. Por ejemplo, un bateador debe centrarse en la pelota y los movimientos del lanzador.
- **Interno:** atención dirigida hacia el interior del deportista, como sus pensamientos y sentimientos. Por ejemplo, una gimnasta se enfoca en sus pensamientos antes de iniciar su rutina en la viga.

Figura 3. Focos atencionales



Fuente: elaboración propia con base en [imagen sin título sobre partido de rugby], (s.f.), <https://goo.su/6jNZyVf>; Journey Sport, s.f., <https://goo.su/OJEZ9>; [imagen sin título sobre partido de béisbol], (s.f.), <https://goo.su/fZOSX>; [imagen sin título sobre gimnasta], (s.f.), <https://goo.su/YWF4K>

Identificar el foco atencional presente en el deporte o situación permite al psicólogo adaptar el entrenamiento mental a las necesidades específicas del deportista en competencia. Por ejemplo, una gimnasta que, antes de iniciar su rutina en la viga, siente miedo debido a caídas previas y cuyo recuerdo genera desconcentración, puede beneficiarse de una rutina de pensamientos diseñada para autorregularse y centrar su foco atencional interno en pensamientos que fomenten la confianza, facilitando así una ejecución óptima de su rutina.

Asimismo, comprender qué tipo de foco atencional está en juego según la situación permite orientar mejor al deportista sobre qué debe mejorar y facilita un análisis conjunto con el entrenador para incluir aspectos específicos en los entrenamientos. Por ejemplo, un golfista que tiene dificultades con el putt y está bajo presión para reducir sus tiros, además de perder concentración por ruidos en el green, puede trabajar con el entrenador en ejercicios que fortalezcan el foco atencional interno y estrecho. Se le enseña a realizar un autodiálogo para mantener la atención en el momento y aumentar su confianza. Luego, se introducen distractores externos como música y estímulos alrededor del tiro, en los cuales debe mantener el foco exclusivamente en la pelota.

El autodiálogo puede ser un distractor interno o una técnica efectiva de concentración. Por ejemplo, un jugador de bádminton que pierde un punto importante y piensa «soy tonto, así no voy a lograr nada» genera desesperación y tensión muscular. En cambio, si en lugar de ese pensamiento negativo se dice a sí mismo «mantén los ojos en el gallito, confía en ti, que sí puedes», mejorará su concentración, aumentará su confianza y optimismo, y jugará con más esfuerzo. Estas diferencias en momentos clave pueden ayudar a que el deportista mantenga un rendimiento alto, pese a la fatiga física que cause el partido. Para mejorar el autodiálogo, es importante que el deportista tome conciencia de sus pensamientos y realice ejercicios de reestructuración cognitiva para utilizar pensamientos positivos en situaciones críticas de la competencia.

En el entrenamiento de la concentración también se utilizan equipos de *neurobiofeedback* que entrenan el sistema nervioso central, ayudando a mejorar la autorregulación e incluso la visualización de la competencia. Estos dispositivos muestran en tiempo real las reacciones fisiológicas ante situaciones de estrés. Gracias a técnicas de autorregulación, el deportista desarrolla habilidades de concentración para atender los estímulos necesarios. Por ejemplo, un nadador que, antes de su serie oficial, está muy nervioso porque tanto los distractores internos como externos generan ansiedad, puede aprender a regular su sistema nervioso central para encontrar un equilibrio que le permita relajarse, evitar tensar los músculos y prevenir la fatiga excesiva.

Algunas técnicas utilizadas para entrenar la atención selectiva y sostenida incluyen ejercicios con luces de reacción y la rejilla de *grid*. Estos ejercicios enseñan al deportista a mantener la atención en los estímulos, fijarla y reenfoclarla cuando sea necesario. También se entrena la coordinación mano-ojo u ojo-pie, así como la capacidad para dividir o focalizar la atención según las demandas del deporte.

Con las luces de reacción se realizan distintos entrenamientos adaptados a cada disciplina, logrando que el deportista mantenga la atención selectiva, dividida o focalizada, según el objetivo planteado.

Un componente fundamental de la concentración es la conciencia situacional, que es la capacidad del deportista para analizar la situación del rival, el partido o la competencia. Esta conciencia permite tomar decisiones acertadas bajo presión y en función de las demandas del tiempo. Cuando un atleta tiene clara esta conciencia, puede anticiparse a las decisiones del rival y mantener un nivel óptimo de concentración durante todo el desempeño, lo que le brinda una fortaleza mental en la que todo está a su favor.

A continuación, presentamos un caso para comprender mejor cómo intervenir en problemas de concentración en deportistas en transición al alto rendimiento:

- **Perfil:** mujer de 18 años, practicante de taekwondo de combate, en etapa juvenil y en transición al alto rendimiento.
- **Motivo de consulta:** presenta dificultades para mantener la concentración durante entrenamientos y competencias; se distrae durante el calentamiento y, en el combate, su atención constante en el marcador le hace perder el enfoque en la ejecución.
- **Contexto:** su desempeño como juvenil la llevó a ser campeona nacional e internacional, mostrando seguridad en sus movimientos y atención a las instrucciones del entrenador. Sin embargo, al dar el salto al alto rendimiento, ha experimentado mayor presión y ansiedad, lo que dificulta mantener la concentración durante los combates. El entrenador observa que se distrae con el ruido del público y el marcador, y que cuando va perdiendo se abruma pensando en sus errores. Tras conversar con el entrenador, se identificaron posibles causas de esta desconcentración:
 - Aumento de la presión.
 - Distracciones internas y externas.
 - Estrés por cumplir con las expectativas propias y del club.
- **Intervención psicológica:** en sesiones individuales se trabaja en establecer una rutina de enfoque previa al combate, que incluye técnicas de respiración para la autorregulación. También se controla la autoverbalización mediante

reestructuración cognitiva, transformando pensamientos negativos en positivos. Además, se realizan ejercicios de atención focalizada que implican cambios rápidos de foco para mejorar la capacidad de respuesta durante los combates.

Control del estrés y la ansiedad

El estrés y la ansiedad son respuestas comunes en los deportistas frente a situaciones que perciben como desafiantes o amenazantes. Aunque están relacionados, se manifiestan de manera distinta, pero pueden afectar de forma significativa el rendimiento deportivo. Mientras el estrés suele estar asociado a la activación fisiológica y emocional ante una demanda externa, la ansiedad implica una preocupación interna que puede generar tensión y dificultad para concentrarse. Comprender cómo influyen y se presentan estas reacciones es fundamental para desarrollar estrategias que permitan a los atletas manejarlas adecuadamente y mantener un rendimiento óptimo.

El estrés tiene un impacto significativo en el rendimiento deportivo, tanto a nivel físico como psicológico. En el plano físico, puede aumentar la tensión muscular, afectar la precisión y coordinación, incrementar la frecuencia cardíaca y alterar el sueño en los días previos a la competencia. En cuanto a lo psicológico, el estrés afecta la concentración, incrementa los pensamientos negativos, disminuye la confianza en sí mismo, genera desmotivación y provoca sensación de agotamiento emocional.

Si los deportistas no aprenden a manejar el estrés, pueden experimentar bloqueos durante la competencia, respuestas impulsivas y problemas de comunicación con entrenadores y compañeros. En situaciones de alta presión, algunos atletas pueden incluso evitar ciertas competencias o entrenamientos, lo que limita su desarrollo y afecta negativamente sus resultados.

El estrés y la ansiedad son inevitables en el deporte, por lo que es fundamental enseñar a los deportistas, desde etapas iniciales, a manejar estas emociones adecuadamente. Esto les brinda herramientas para afrontar la presión, mejorar su resiliencia y disfrutar del proceso deportivo, acompañándolos en cada transición hasta alcanzar el alto rendimiento.

El estrés crónico puede conducir a fatiga, agotamiento e incluso a lesiones y enfermedades. Reconocer el impacto del estrés en el deporte aumenta la conciencia sobre la importancia de prevenirlo y abordarlo adecuadamente. Por otro lado, el estrés controlado puede ayudar al deportista a mantenerse alerta y activado para competir, funcionando como un potenciador del rendimiento mientras esté bajo control y favorezca al atleta. Contar con un entorno positivo, tanto en el deporte como en la familia, favorece que el deportista maneje mejor el estrés.

A continuación, se presentan algunas estrategias para manejar el estrés:



- **Técnicas de relajación:** disminuyen la tensión muscular y aumentan la oxigenación.
- **Rutinas mentales:** establecen hábitos previos a la competencia que generan seguridad y confianza para enfrentar situaciones específicas.
- **Entrenamiento mental:** utiliza visualización y autodiálogo para fortalecer la concentración y el control emocional.

Lograr identificar las situaciones que generan mayor estrés y analizar la perspectiva junto con el deportista permite que este reconozca tanto las circunstancias como los recursos para manejar la presión y la frustración. Por ejemplo, un tenista, al analizar su partido, puede enfocarse en los momentos de estrés que experimentó, como un cierre de juego o un *tie-break*. Se guía al deportista para identificar la situación, los pensamientos y las sensaciones, y luego se buscan las herramientas psicológicas necesarias para afrontar esos momentos, controlar el estrés y aumentar la confianza, mejorando así su rendimiento deportivo.

Un nivel moderado de estrés y ansiedad puede incrementar la activación y el rendimiento, pero un exceso puede causar bloqueo, desgaste mental y errores que afectan negativamente el desempeño.

A continuación, presentamos un caso que ilustra cómo la psicología deportiva puede intervenir en equipos que enfrentan altas expectativas y presiones en momentos decisivos de la temporada.

- **Perfil:** equipo de fútbol de liga mayor que ha tenido una buena temporada y se prepara para disputar la final del campeonato nacional.
- **Motivo de consulta:** en los últimos cinco años, el equipo ha llegado a dos finales sin lograr el título nacional. En el torneo actual, clasificaron en primer lugar y el objetivo grupal es coronarse campeones.
- **Contexto:** la presión de la afición es elevada; en redes sociales circulan comentarios negativos sobre las decisiones del entrenador y el desempeño de algunos jugadores. Además, los directivos ejercen presión sobre el equipo debido a la falta de campeonatos en los últimos cinco años. El entrenador reporta la necesidad de trabajar en grupo para afrontar la presión propia de las fases finales. Señala que algunos jugadores muestran signos de ansiedad y tensión, cometen errores poco habituales en los entrenamientos, se generan discusiones internas y tienen dificultad para mantener la concentración.
- **Intervención psicológica:** el objetivo es trabajar tanto de manera individual como grupal para manejar el estrés y la presión competitiva, fortaleciendo la mentalidad colectiva para afrontar los partidos decisivos. Se implementan sesiones

individuales con técnicas de visualización y relajación apoyadas por equipos de *neurobiofeedback*. Además, se realizan talleres grupales para mejorar la comunicación y el trabajo en equipo, y se proyectan videos motivacionales que refuerzan la unión del grupo y el recorrido que han tenido durante el torneo, enfocándose en el proceso y el rendimiento más que solo en el resultado.

Manejo de emociones

Las emociones juegan un papel crucial en el deporte, ya que influyen directamente en la capacidad del deportista para afrontar desafíos, mantener la concentración y alcanzar su máximo rendimiento. En el deporte, el atleta puede experimentar una gran variedad de emociones en poco tiempo: en un momento puede sentir miedo y frustración, y en segundos pasar a tener confianza y motivación, aunque también puede suceder lo contrario. Las emociones no deben eliminarse, sino que es fundamental aprender a usarlas a favor.

Gestionar las emociones implica la habilidad para identificar las situaciones que las activan y manejarlas de manera efectiva, lo que puede mejorar el rendimiento deportivo. Las emociones son respuestas a diversos estímulos que se viven en el deporte. Por ejemplo, imaginemos a un futbolista que siente enojo cuando su equipo va perdiendo, comete muchos errores y acaba de fallar un penal. ¿Qué tanta frustración puede experimentar? ¿Cómo puede gestionar esas emociones para recuperar la confianza en sí mismo y mejorar su rendimiento?

Las emociones pueden ser positivas o negativas. Las emociones positivas, como la alegría, confianza, orgullo, esperanza y gratitud, entre otras, generan sensaciones agradables que potencian el rendimiento deportivo. Estas emociones mejoran el enfoque, favorecen el trabajo en equipo y aumentan la capacidad para rendir bajo presión.

Por otro lado, las emociones negativas, como el miedo, la ansiedad, la frustración, la ira o la tristeza, deben gestionarse adecuadamente, ya que de lo contrario pueden disminuir el rendimiento y provocar bloqueos emocionales.

La falta de manejo emocional suele manifestarse en actitudes y comportamientos visibles durante la competencia. Por ejemplo, un tenista que, al no rendir bien, se enfada y golpea el piso con la raqueta, o un niño que llora de frustración al perder. Muchos motivos de consulta surgen de estos comportamientos, que padres o entrenadores observan y desean cambiar para fortalecer la mentalidad de sus deportistas y mejorar su manejo de las situaciones deportivas.

Además, es importante entender que una mala gestión emocional puede desencadenar ataques de ansiedad que bloquean al deportista, especialmente en situaciones que no logra controlar durante la competición.



A continuación, se presenta un caso que ejemplifica cómo la psicología deportiva puede ayudar a un futbolista talentoso a manejar sus emociones en situaciones de alta presión, mejorando así su rendimiento y comportamiento dentro y fuera del campo.

- **Perfil:** hombre de 25 años, jugador de fútbol en alto rendimiento, posición delantero.
- **Motivo de consulta:** a pesar de su talento y habilidad técnica, debe aprender a manejar sus emociones en situaciones de alta presión, ya que en algunos partidos toma malas decisiones y ha recibido tarjetas rojas en varias ocasiones.
- **Contexto:** en partidos importantes, el árbitro lo ha sancionado con tarjetas debido a reacciones exageradas e impulsivas, principalmente por la ira ante decisiones que considera injustas. El entrenador señala que, cuando se enoja, parece actuar sin pensar, y su actitud negativa afecta al equipo. Además, sus protestas frecuentes le cuestan tarjetas y, en el vestuario, suele mostrar comportamientos agresivos, como arrojar objetos. En el equipo recae mucha presión sobre él debido a su dificultad para anotar goles. Además, tiene una exigencia personal alta, pues se había propuesto ser el goleador del torneo, y en su hogar el padre le ha exigido marcar desde pequeño.
- **Intervención psicológica:** en sesiones individuales se trabaja el autoconocimiento para identificar los detonantes emocionales durante el partido. Posteriormente, se implementa un entrenamiento en regulación emocional que incluye técnicas de respiración, diálogo positivo y visualización de situaciones adversas en la competición.

Cohesión, comunicación y liderazgo

El trabajo en equipo requiere varios aspectos para funcionar de la mejor manera, entre ellos el esfuerzo de cada uno de los miembros, la cohesión, la comunicación y el liderazgo. Un trabajo en equipo efectivo suele marcar la diferencia entre el éxito y el fracaso.

En los deportes de conjunto, la cohesión se refiere al grado en que un equipo permanece unido para alcanzar objetivos comunes. Contar con metas compartidas, apoyo mutuo y roles definidos son factores que favorecen esta cohesión a lo largo del tiempo.

Cuando un grupo es cohesionado, desarrolla habilidades de comunicación que le permiten resolver los conflictos que puedan surgir. El desafío del equipo es aprender a convivir y trabajar con diferentes personalidades, estilos de juego y objetivos individuales. Un trabajo en equipo adecuado mejora la motivación de sus miembros, la confianza colectiva y, en consecuencia, el rendimiento del grupo (Orlick, 2003).



La cohesión fortalece al grupo, lo mantiene unido, mejora la comunicación y fomenta la conformidad entre todos, pero, sobre todo, impulsa la constante búsqueda de metas comunes. Cuando los deportistas están cohesionados, muestran mayor cooperación, apoyo mutuo y comunicación efectiva (Giesenow, 2007).

Aunque la cohesión se asocia comúnmente con los deportes de equipo, también es esencial en deportes individuales, donde se manifiesta en la relación con el entrenador, el preparador físico o incluso con los compañeros de entrenamiento. En estos casos, la cohesión se forma dentro del entorno del deportista y requiere una comunicación adecuada para establecer objetivos compartidos que guíen el proceso de entrenamiento.

En cualquier deporte, la cohesión favorece el intercambio de experiencias, brinda apoyo emocional y genera un sentido de pertenencia al grupo. A nivel psicológico, contribuye al bienestar emocional y ayuda a mantener la motivación en los momentos difíciles. Por ejemplo, en el fútbol, un equipo unido que mantiene una comunicación constante y apoyo mutuo puede remontar partidos o superar malos resultados. De manera similar, un tenista que atraviesa una racha negativa en torneos puede, gracias a la cohesión con su equipo técnico, ajustar estrategias, fortalecer su mentalidad y conservar la confianza en su progreso, aumentando así su motivación para superar las dificultades.

Un factor clave para lograr y mantener la cohesión es el liderazgo. Un buen líder motiva al equipo, establece una visión clara y fomenta un ambiente unido. Se ha investigado ampliamente sobre las características de un líder positivo y si estas habilidades son innatas o pueden desarrollarse. Aunque existen líderes con influencias positivas y otros con impactos negativos, es fundamental que quienes lideran dominen habilidades de comunicación para potenciar la cohesión del grupo.

Cuando se habla de liderazgo, generalmente se piensa en los entrenadores y capitanes, pero es importante desarrollar habilidades de liderazgo en todos los deportistas.

Los entrenadores enfrentan mucho estrés y presión para conseguir resultados, por lo que contar con características de liderazgo es fundamental para manejar las diversas situaciones que surgen en el deporte. Disponer de buenas herramientas de afrontamiento les permite tomar decisiones más efectivas.

Algunas cualidades que todo líder debe tener son las siguientes:

- Integridad
- Flexibilidad
- Lealtad
- Confianza



- Responsabilidad
- Disciplina
- Paciencia
- Resiliencia

Un buen liderazgo requiere entender y aplicar diferentes estilos según la situación, desarrollar las cualidades del líder, considerar los factores contextuales del deporte y las características de los deportistas. El liderazgo se construye mediante el desarrollo de habilidades personales y sociales, fomentando el autoconocimiento y la empatía. Aprender a trabajar en equipo fortalece el liderazgo, ya que implica guiar al grupo hacia un objetivo común y, especialmente, hacerlo con el ejemplo.

Otro aspecto fundamental del liderazgo y del trabajo en equipo es la comunicación, un proceso complejo que puede ser interpersonal o intrapersonal. La manera en que los deportistas se hablan entre sí, cómo se comunican con el entrenador y con sus compañeros, influye directamente en el ambiente grupal y en el rendimiento colectivo. Además, la comunicación no verbal—como los gestos, la postura, la apariencia física y la expresión facial— también juega un papel crucial en la transmisión y recepción de mensajes dentro del grupo.

En psicología del deporte se presta especial atención al tono de voz con que se transmiten los mensajes, pues no solo importa lo que se dice, sino cómo se dice. Algunos comentarios pueden fortalecer la confianza del deportista, mientras que otros pueden debilitarla. Por ejemplo, un entrenador que le dice a su deportista después del entrenamiento «te veo preparado para el juego de mañana, te veo fuerte y eso te ayudará en la competencia», genera un impacto muy diferente al comentario «no te veo bien, pero esperemos que mañana te vaya bien». Estos detalles pueden influir en la motivación y el rendimiento del atleta.

Referencias

- García-Naveira A. & Locatelli, L.** (2015). *Avances en psicología del deporte*. Editorial Paidotribo. Badalona, España.
- Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J. L.** (2008). *Apoyo a la autonomía, satisfacción de las necesidades, motivación y bienestar en deportistas de competición: un análisis de la teoría de la autodeterminación*. *Revista de Psicología del Deporte*, 17(1), 123–139. Recuperado de <https://archives.rpd-online.com/article/view/246.html>
- Cuevas, R., García-Calvo, T., & Contreras, O.** (2012). *Estudio de la motivación de logro y orientación motivacional en estudiantes de educación física*. *Retos: Nuevas*



Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, (22), 9–13. Recuperado de <https://www.redalyc.org/journal/5516/551663287003/html/>

Fletcher, D. & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 669–678. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007>.

Giesenow, C. (2007). *Psicología de los equipos deportivos*. Editorial Claridad. Buenos Aires, Argentina.

Guzmán, J. F., Macagno, L. E., & Imfeld, F. (2013). *La motivación de los entrenadores deportivos: un estudio desde la teoría de la autodeterminación*. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 13(1), 37–50. Recuperado de <https://revistas.um.es/cpd/article/view/177181>

[Imagen sin título sobre gimnasta], (s.f.). <https://www.pexels.com/es-es/foto/persona-nina-en-pie-de-pie-6572607/>

[Imagen sin título sobre partido de béisbol], (s.f.). https://es.123rf.com/imagenes-de-archivo/Liga_peque%C3%B1a.html?imgtype=6 [Imagen sin título sobre partido de rugby], (s.f.). <https://www.istockphoto.com/es/fotos/f%C3%BAtbol-americano-universitario-fotos>

Journey Sport, (s.f.). *Reglas del tiro con arco: ¿cómo competir?* <https://journey.app/blog/reglas-del-tiro-con-arco/>

Moreno, J. A., Cervelló, E., & González-Cutre, D. (2010). *The achievement goal and self-determination theories as predictors of dispositional flow in young athletes*. *Anales de Psicología*, 26(2), 390–399. Recuperado de <https://revistas.um.es/analesps/article/view/109391>

Moreno Murcia, J. A., Cervelló Gimeno, E., & González-Cutre Coll, D. (2007). *Analizando la motivación en el deporte: un estudio a través de la teoría de la autodeterminación*. *Apuntes de Psicología*, 25(1), 35–51. <https://doi.org/10.55414/4fz3fp19>

Martínez-Ramírez, D. E., Camacho Ruíz, E. J., Ibarra Espinosa, M. L., García Rodríguez, J., & Flores Pérez, V. (2024). *Rendimiento deportivo en función de la autoeficacia: revisión sistemática*. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 19(61), 123–135. <https://doi.org/10.12800/ccd.v19i61.2054>

Orlick, T. (2003). *Entrenamiento Mental, cómo vencer en el deporte y en la vida*. Colección psicología deportiva. Editorial Paidotribo. Barcelona, España.

Sarkar, M. & Hilton, N.K. (2020). Psychological Resilience in Olympic Medal- Winning Coaches: A longitudinal Qualitative Study. *International Sport Coaching Journal*, 7(2), 209–219. <https://doi.org/10.1123/iscj.2019-0075>

Weinberg & Gould. (2010). Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico.
Editorial Panamericana. Madrid, España.

