

Psicología y motivación en el deporte: claves para el éxito y el rendimiento deportivo

Jordy Abel Correa Burgos

Psicología y motivación en el deporte: claves para el éxito y el rendimiento deportivo

Jordy Abel Correa Burgos



© **Jordy Abel Correa Burgos**

Correo: Jcorrea10@utmachala.edu.ec

Filial: Universidad Técnica de Machala

Orcid: <https://orcid.org/0009-0003-3699-4449>

Primera edición, 2025-11-01

ISBN: 978-9942-33-977-5

DOI: <http://doi.org/10.48190/978-9942-33-977-5>

Distribución online

 Acceso abierto

Cita

Correa, J. (2025) Psicología y motivación en el deporte: claves para el éxito y el rendimiento deportivo. Editorial Grupo Compás

Este libro es parte de la colección de la Univesidad Técnica de Machala y ha sido debidamente examinado y valorado en la modalidad doble par ciego con fin de garantizar la calidad de la publicación. El copyright estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Quedan rigurosamente prohibidas, bajo las sanciones en las leyes, la producción o almacenamiento total o parcial de la presente publicación, incluyendo el diseño de la portada, así como la transmisión de la misma por cualquiera de sus medios, tanto si es electrónico, como químico, mecánico, óptico, de grabación o bien de fotocopia, sin la autorización de los titulares del copyright.

Prefacio

El deporte es una manifestación de esfuerzo, talento y estrategia, pero detrás de cada atleta exitoso hay un componente esencial que a menudo pasa desapercibido: la psicología. Más allá de la preparación física y técnica, la mente juega un papel determinante en el rendimiento y el desarrollo de cualquier deportista. La capacidad de controlar las emociones, mantener la concentración bajo presión y superar los momentos de adversidad es lo que marca la diferencia entre un buen atleta y un campeón.

La motivación es la fuerza que impulsa a los deportistas a entrenar, competir y mejorar constantemente. Puede surgir de la pasión por la actividad física, del deseo de superación personal o del reconocimiento externo. Sin embargo, no siempre se mantiene en niveles óptimos; las dudas, el cansancio o los fracasos pueden desgastarla. Comprender qué motiva a un deportista y cómo fortalecer esa motivación es clave para sostener un rendimiento elevado a lo largo del tiempo.

El control emocional es otro pilar indispensable en la psicología deportiva. En el fragor de la competencia, el miedo al fracaso, la presión del entorno y la frustración pueden afectar el desempeño si no se manejan adecuadamente. Los deportistas que desarrollan

inteligencia emocional son capaces de transformar la ansiedad en energía positiva y canalizar sus emociones para potenciar su rendimiento en lugar de sabotearlo.

La concentración y la capacidad de mantener la atención es crucial ya que también influyen directamente en los resultados deportivos. La mente puede distraerse fácilmente con pensamientos irrelevantes, errores pasados o temores sobre el futuro. Sin embargo, con las estrategias adecuadas, los deportistas pueden entrenar su enfoque mental para responder con precisión y rapidez en situaciones de alta exigencia.

Además, la resiliencia es una característica esencial en el mundo de la práctica deportiva. Las derrotas, las lesiones y los momentos de crisis forman parte de la vida de cualquier atleta. Aquellos que desarrollan una mentalidad fuerte y positiva logran levantarse después de cada caída y convertir los desafíos en oportunidades de crecimiento. La fortaleza psicológica no solo ayuda a recuperarse de los fracasos, sino que también permite afrontar con mayor confianza los retos futuros.

La psicología y la motivación no son aspectos secundarios en los atletas, sino elementos centrales que determinan el éxito a largo plazo. A través de su comprensión y aplicación, los

deportistas pueden maximizar su potencial y alcanzar niveles de desempeño que de otro modo serían inalcanzables. La mente, al igual que el cuerpo, debe entrenarse con disciplina y dedicación para lograr la excelencia en la práctica de la actividad física.

Este libro tiene como objetivo proporcionar una visión integral sobre la importancia de la psicología y la motivación en el deporte, abordando los fundamentos teóricos y su aplicación práctica en la optimización del rendimiento deportivo. La motivación, tanto intrínseca como extrínseca, se presenta como un motor esencial para el compromiso y la perseverancia del atleta, mientras que otros factores, como la gestión del estrés y la regulación emocional, contribuyen a mantener un desempeño constante en condiciones de alta presión.

A lo largo de los capítulos, se explorarán estrategias efectivas para fortalecer la mentalidad de los deportistas, mejorar su capacidad de autorregulación y fomentar un entorno favorable para el desarrollo de su máximo potencial. Desde el papel del entrenador y el psicólogo deportivo hasta la importancia del establecimiento de metas y el manejo de la ansiedad, cada aspecto tratado en este libro busca ser una herramienta práctica y fundamentada en

evidencia científica para entrenadores, atletas y profesionales de las diferentes actividades deportivas.

El libro está estructurado en cuatro unidades. En la unidad uno se analiza la Psicología del Deporte en su caracterización, objetivos, tareas y beneficios para el deportista. La unidad dos trata la personalidad del deportista, aquí se tratan aspectos relacionados con la personalidad en el rendimiento deportivo, las emociones que afectan a los atletas y los factores de riesgo de salud mental en las actividades deportivas. La unidad tres abarca temáticas relacionadas con la motivación, aquí se analizan los tipos de motivación, clima motivacional en la práctica de esta disciplina deportiva, enfoques de la motivación y factores que influyen en la motivación. Finalmente, en la unidad cuatro se presentan las estrategias para el éxito y desempeño del jugador o competidor donde se analiza diversas técnicas permiten el éxito en la práctica de cualquier disciplina atlética.

El libro presenta características pedagógicas bien definidas, como un lenguaje claro y accesible. Su estructura es lógica y coherente en cada unidad, iniciando con una introducción, seguida de un esquema de contenidos a desarrollar, objetivos, preguntas relacionadas con los contenidos, y un organizador gráfico que facilita la comprensión. Cada

unidad incluye actividades de aprendizaje, un resumen y una revisión de las habilidades cognitivas y metacognitivas. Al final de cada unidad, se ofrece una evaluación que presenta un caso para ser analizado, promoviendo la reflexión crítica por parte de los estudiantes, quienes deberán proponer soluciones basadas en su análisis.

En definitiva, *Psicología y motivación: claves para el éxito y el rendimiento deportivo* es una invitación a comprender el deporte desde una perspectiva integral, donde cuerpo y mente trabajan en conjunto para alcanzar la excelencia.

Tabla de contenidos

Contenido

Prefacio	2
Tabla de contenidos	7
UNIDAD I. PSICOLOGÍA DEL DEPORTE	9
1. Psicología del Deporte	13
1.1. Definición de la Psicología del Deporte.....	13
1.2. ¿Qué investiga la Psicología del Deporte?	16
1.3. Objetivos de la Psicología del Deporte	17
1.4. Tareas o roles de la Psicología del Deporte	20
1.5. Historia de la Psicología Deportiva	26
1.6. La Psicología del Deporte en la era digital	30
1.7. Beneficios de la Psicología Deportiva	31
UNIDAD II. LA PERSONALIDAD Y EL DEPORTISTA.....	45
2. La personalidad y el deportista	48
2.1. Características de la personalidad.....	48
2.2. La personalidad en el rendimiento deportivo	52
2.3. Influencia del deporte en la personalidad	56
2.4. Las emociones en el rendimiento deportivo	59
UNIDAD III. LA MOTIVACIÓN EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO	88
3. Motivación en el deporte	91
3.1. Motivación: el motor del atleta.....	91
3.2. Tipos de motivación.....	94
3.3. Clima motivacional en la práctica deportiva.....	101
3.4. Enfoques centrados en la motivación deportiva....	107

3.5. Factores que incluyen en la motivación	115
UNIDAD IV. ESTRATEGIAS PARA EL ÉXITO Y RENDIMIENTO DEPORTIVO	132
4. Estrategias para el éxito y rendimiento deportivo	136
4.1. Gestión del estrés y manejo de la ansiedad	136
4.2. Autoeficacia y confianza en el deportista	142
4.3. Concentración y enfoque de competencia	146
4.4. Rutina y hábitos deportivos	148
4.5. Manejo de la presión en los deportistas	151
4.6. Resiliencia y superación de obstáculos	154

UNIDAD I. PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Introducción de la unidad

La Psicología del Deporte es una disciplina clave en la formación de atletas, ya que aborda los aspectos mentales y emocionales que influyen en el desempeño del atleta. Su estudio permite comprender cómo los factores psicológicos influyen en la práctica deportiva, ayudando a los atletas a gestionar la presión, la ansiedad y la motivación para alcanzar su máximo potencial. Además, esta disciplina no solo beneficia a los deportistas de alto rendimiento, sino también a cualquier persona que practique actividad física de manera recreativa o profesional

Por esta razón, se enfoca en cómo los pensamientos, las emociones y las conductas afectan el desempeño físico, permitiendo que los deportistas alcancen su máximo potencial. Además, tiene un papel primordial en la gestión del estrés, la motivación y la cohesión grupal, aspectos que son cruciales tanto para los atletas individuales como para los equipos.

A lo largo de esta unidad, se exploran los diversos enfoques que utiliza la Psicología Deportiva para mejorar el rendimiento de los deportistas, desde técnicas para el manejo de la ansiedad hasta estrategias de motivación y

concentración. Estas herramientas permiten que los atletas no solo se desempeñen mejor en su disciplina, sino que también aprendan a manejar situaciones de presión y adversidad, lo que se traduce en un desarrollo integral que va más allá de lo físico.

Uno de los objetivos principales de esta unidad es proporcionar una comprensión profunda de la Psicología del Deporte, destacando su relevancia tanto en la alta competencia como en la práctica recreativa. Además, buscaremos que los estudiantes identifiquen las diferentes herramientas psicológicas que pueden aplicar en el ámbito deportivo para optimizar el rendimiento de los atletas y mejorar el clima emocional de los entrenamientos y competencias.

En cuanto a las tareas que se abordarán, los estudiantes tendrán la oportunidad de aplicar conceptos teóricos en situaciones prácticas. Se les pedirá analizar casos reales de deportistas que hayan enfrentado desafíos mentales, como la presión en grandes competencias o el trabajo en equipo. De igual forma, se fomentará la reflexión sobre cómo estos aspectos psicológicos pueden influir en la relación entrenador-atleta, y cómo crear un ambiente positivo y motivador.

Los beneficios de la Psicología Deportiva no solo se limitan al rendimiento físico, sino que también incluyen la mejora de la salud mental de los deportistas. Técnicas como la visualización, la atención plena (mindfulness) y la regulación emocional ayudan a los atletas a enfrentar sus temores y limitaciones. Esto, a su vez, les permite disfrutar más de su deporte y experimentar una mayor satisfacción personal en su práctica.

Al finalizar la unidad, los estudiantes comprenderán cómo la Psicología del Deporte es una herramienta esencial para maximizar el rendimiento, prevenir lesiones psicosomáticas y promover un equilibrio entre el cuerpo y la mente. A través de la aplicación práctica de los conceptos adquiridos, se lograrán resultados significativos tanto en el ámbito competitivo como en el recreativo, lo que reflejará la importancia y el impacto de esta disciplina en el deporte moderno.

Esquema de la unidad

- Psicología del Deporte: definición.
- ¿Qué investiga la Psicología del Deporte?
- Objetivos de la Psicología del Deporte.
- Tareas o roles de la Psicología del Deporte.
- Historia y evolución de la Psicología Deportiva.

- Beneficios de la Psicología Deportiva.

Preguntas de enfoque

- ¿Qué comprende la Psicología del Deporte?
- ¿Cuáles son las tareas o roles de la Psicología del Deporte?
- ¿Qué investiga la Psicología del Deporte?
- Cuáles son los objetivos de la Psicología del Deporte?
- ¿Cómo ha ido evolucionando la Psicología del Deporte?
- ¿Cuáles son los beneficios de la Psicología Deportiva?



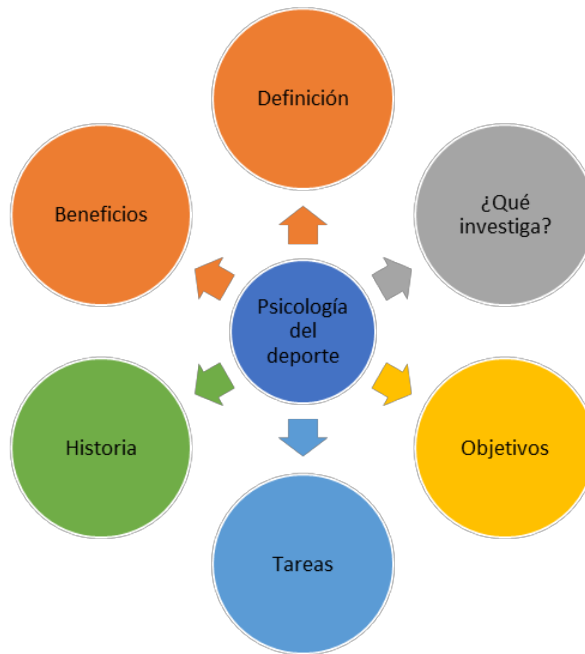
Objetivos de la unidad

- Analizar la definición de Psicología del Deporte.
- Identificar las tareas o roles de la Psicología Deportiva.
- Identificar los aspectos que investiga la Psicología del Deporte.
- Analizar los objetivos de la Psicología del Deporte.
- Conocer la evolución de la Psicología del Deporte.



- Analizar los beneficios de la Psicología Deportiva

Organizador gráfico de la unidad



1. Psicología del Deporte

1.1. Definición de la Psicología del Deporte

La Psicología del Deporte constituye una subdisciplina de la Psicología que se ocupa de analizar, desde un enfoque científico, los procesos psicológicos y el comportamiento humano en el contexto de la práctica esta disciplina atlética y de la actividad física, con el propósito de comprender, explicar y optimizar el rendimiento, el bienestar y la experiencia del deportista.

Su objeto de estudio es la manifestación, desarrollo y la transformación de los aspectos psicológicos en respuesta a los requerimientos de la práctica deportiva (Herrera y Arenas, 2023). Esta disciplina contribuye al bienestar de los deportistas y de quienes están en constante actividad física ya que optimiza su rendimiento y les ayuda a afrontar los desafíos emocionales y psicológicos. Su influencia no se limita a los deportistas, sino que también impacta a diversos agentes involucrados en la actividad física y el deporte (Bellatriu, 2017).

En el campo de la Psicología del Deporte se destaca la contribución significativa que realizó Rainer Martens al definir a la Psicología del Deporte como "el estudio de los comportamientos y procesos mentales en el deporte, que busca maximizar el rendimiento deportivo y la salud mental de los deportistas" (Martens, 1987, p.12). En este sentido, la Psicología del Deporte aplica principios psicológicos que permiten a los deportistas mejorar su rendimiento, enfrentar presiones, superar obstáculos que puedan afectar su rendimiento.

Lapiente Álvarez (2020) define a la Psicología del Deporte como aquella que

Estudia los procesos psíquicos y la conducta de
los atletas durante la actividad deportiva y

busca el mejor soporte para su desarrollo, además se orienta a conocer y optimizar las condiciones internas del deportista para lograr la expresión del potencial físico, técnico y táctico en el proceso de rendimiento deportivo global (p. 32).

El mismo autor manifiesta que la psicología deportiva es la ciencia que estudia las metodologías y técnicas para la enseñanza y la educación en el campo deportivo.

Por su parte, CondorpUSA (2022) enfatiza que la Psicología Deportiva analiza los procesos psíquicos y de conducta en el desempeño del atleta con el fin de obtener resultados satisfactorios.

En resumen, en el desempeño del deportista inciden factores claves como la motivación, la confianza y la gestión del estrés. Estos elementos favorecen un mejor desempeño del deportista, buena salud mental y un mayor bienestar emocional. Precisamente, la psicología del deporte es la encargada de optimizar las condiciones psicológicas y motivacionales de los atletas para mejorar su desempeño. En este sentido, es esencial analizar qué aspectos investiga la Psicología del Deporte.

1.2. ¿Qué investiga la Psicología del Deporte?

Figura 1

¿Qué investiga la Psicología del Deporte?



Fuente: Tomada de La función del psicólogo del deporte 2020, Medicina Integral del Deporte, <https://medicinadeportivacancun.com/category/articulos/page/2/>

De acuerdo con Carrasco et al. (2016), la Psicología del Deporte investiga diversos aspectos entre los que se incluyen:

- Factores de la personalidad, angustia, agresividad, motivación, autoconfianza, entre otras.
- El aprendizaje y el desarrollo motriz.

- La psicología social del deporte, cómo está estructurada, cómo funciona la dinámica de los grupos, el liderazgo en el deporte, las interacciones que se dan entre los deportistas y comunicación.
- Condiciones psicológicas del entrenamiento y la competición.
- Detectar y seleccionar deportistas en el ámbito que se desempeñe.

1.3. Objetivos de la Psicología del Deporte

Weinberg y Gould (2014) destacan que la Psicología del Deporte es una ciencia aplicada con los siguientes objetivos:

1. Comprender de qué manera afectan los factores psicológicos en el rendimiento de los deportistas.
 - Los factores psicológicos como la motivación, ansiedad, depresión, estrés, entre otros, influyen de manera significativa en el desempeño de los atletas. Los deportistas rinden mejor cuando existe un diálogo interno positivo alineado con las metas planteadas. Esto significa que se optimiza el rendimiento de los deportistas aplicando técnicas psicológicas entre las que se pueden mencionar la visualización, concentración y control de ansiedad. Es decir, que cuando existe una mayor relación entre el estado psicológico de la persona con los resultados que se desean alcanzar, hay

Psicología y motivación en el deporte: claves para el éxito y el
rendimiento deportivo
mayores probabilidades de llegar al éxito (Cox,
2012).

2. Analizar el impacto de la práctica deportiva en el desarrollo mental y el bienestar.

- La práctica de toda disciplina atlética fomenta el trabajo en equipo, se valora la disciplina, la resiliencia y el sentido de logro. Además, contribuye al desarrollo de la autoestima, las habilidades sociales y la salud física (Herrera y Arenas, 2023).

3. Mejorar la confianza y autoestima.

- La confianza en sí mismos impacta directamente en el rendimiento y en la capacidad para enfrentar desafíos.

4. Fomentar la cohesión grupal y el trabajo en equipo.

- La psicología deportiva desempeña un papel clave en la comunicación, en la cooperación y la cohesión en el trabajo en equipo, aspectos primordiales para lograr el éxito en el grupo.

5. Prevención y recuperación de lesiones.

- Proporciona apoyo emocional a los jugadores durante el proceso de recuperación después de una lesión, lo mantiene motivado en el proceso de rehabilitación.

6. Promoción de la salud mental y el bienestar.

- Incentiva a los atletas a mantener un equilibrio emocional saludable entre su vida atlética y personal, por ello, promueve su bienestar general y previene el agotamiento.

7. Mejorar la toma de decisiones y la concentración.

- Desarrolla habilidades de concentración prolongada y toma de decisiones rápidas y eficaces en la competencia

En resumen, la Psicología del Deporte trata los procesos cognitivos, emocionales y conductuales de los sujetos en el campo deportivo. Además, no solo se preocupa por el rendimiento, sino que incide en equilibrio emocional y mental de los jugadores, lo que permite potenciar sus capacidades en todos los ámbitos del deporte.

1.4. Tareas o roles de la Psicología del Deporte

La Psicología del Deporte desempeña un papel esencial en la preparación y el bienestar de los deportistas, abordando tanto los aspectos mentales del rendimiento como la salud psicológica en el ámbito deportivo. Las tareas o roles de la psicología del deporte están encaminadas a la aplicación de principios y técnicas psicológicas que contribuyen a potenciar en el deportista su rendimiento y bienestar emocional.

Entre sus principales tareas se encuentra la optimización del rendimiento, ayudando a los atletas a desarrollar habilidades como la concentración, el manejo del estrés y la confianza en sí mismo. A través de técnicas como la visualización, el control de la ansiedad y la regulación emocional, los psicólogos deportivos contribuyen a mejorar la ejecución en competencia. Además, trabajan en la motivación y establecimiento de objetivos, diseñando estrategias para mantener el compromiso y la disciplina en entrenamientos y competencias.

Otro rol clave es el apoyo psicológico y prevención del burnout (cansancio físico, mental y emocional) ya que los deportistas pueden experimentar presión, frustración o incluso agotamiento emocional debido a las exigencias del alto rendimiento. Los psicólogos del deporte también

intervienen en la gestión de lesiones, ayudando a los atletas a afrontar el proceso de recuperación con una mentalidad positiva y resiliente. Además, juegan un papel esencial en la dinámica de equipos, fortaleciendo la comunicación y cohesión grupal, tanto en deportes colectivos como en la relación entre entrenadores y deportistas. En el ámbito formativo, trabajan con jóvenes para desarrollar una mentalidad deportiva saludable, evitando el abandono temprano. Así, la Psicología del Deporte no solo mejora el desempeño de los deportistas, sino que también promueve el bienestar integral de los atletas en todas las etapas de su carrera.

Figura 2

Tareas o roles de la Psicología del Deporte



Fuente: <https://www.istockphoto.com/photo/tennis-sad-and-woman-talking-to-man-with-stress-headache-or-head-injury-on-outdoor-gm1456841583-491757403>

Según Kiely (2012) estas tareas son:

1. Evaluación psicológica

- Es necesario comprender qué factores mentales influyen en el rendimiento del deportista, por ello, se realizan evaluaciones referentes a la motivación, confianza, niveles de ansiedad y estrategias de afrontamiento. La aplicación de constantes evaluaciones permite detectar en que áreas se debe intervenir o fortalecer al atleta para tener un mejor rendimiento.

2. Entrenamiento de habilidades psicológicas

- El entrenamiento de habilidades psicológicas ayuda a los deportistas a mejorar su rendimiento. Se emplean técnicas de relajación y control de emociones para manejar el estrés y ansiedad. Se los motiva a que creen imágenes mentales de cómo sería su rendimiento ideal. Aprenden a no distraerse y a poner atención a las tareas que deben cumplir. Se desarrolla la autoconfianza para que crean en sus habilidades y

Psicología y motivación en el deporte: claves para el éxito y el
rendimiento deportivo
potencialidades para poder enfrentar los
diferentes desafíos.

3. Desarrollo de la motivación

- Es crucial el desarrollo de la motivación intrínseca y extrínseca para que se fijen metas a corto y largo plazo.

4. Intervención en situaciones de estrés y ansiedad

- Los deportistas deben desarrollar competencias para el manejo de la ansiedad competitiva y el estrés. Por esta razón, el psicólogo deportivo debe enseñar técnicas para el control de los nervios antes y durante las competencias.

De esta manera la Psicología del Deporte tiene como tarea velar por el bienestar de los atletas, cuidar de manera integral su salud mental y física.

5. Mejorar la cohesión y dinámica grupal

- Es necesario que, en los deportes de equipo, se fomente la cooperación, la comunicación y la cohesión dentro del grupo, con la finalidad de fortalecer el trabajo en equipo y las relaciones

Psicología y motivación en el deporte: claves para el éxito y el rendimiento deportivo
interpersonales para un mejor rendimiento del equipo.

6. Recuperación psicológica de lesiones

- Otra tarea de la Psicología del Deporte es la ayuda que brinda a los deportistas a que superen las emociones provocadas por las lesiones y el proceso de rehabilitación ayudándoles a que estén siempre motivados al regreso de la práctica de la actividad atlética y a que superen los temores de su reintegración a los entrenamientos.

7. Prevención del agotamiento

- Esta tarea consiste en la detección de síntomas de agotamiento mental y físico, y en la aplicación de estrategias para prevenirlos.

8. Desarrollo de la autoestima y la identidad

- La Psicología del Deporte ayuda a los deportistas a que construyan una identidad positiva, que se valore no solo como deportista sino como individuo, lo que le permite desarrollar un equilibrio emocional y evite el éxito deportivo.

9. Apoyo en la transición entre etapas deportivas

- La Psicología del Deporte ayuda a los atletas a enfrentar cambios en su carrera, durante el periodo de transición, en las expectativas de esos cambios, la identidad y la adaptación emocional que enfrenta.

10. Trabajar el fracaso

- Es esencial desarrollar en las deportistas estrategias para mantener el equilibrio emocional y hacer frente a los resultados adversos, a reaccionar de manera positiva frente a las adversas del público, ante la injusticia de los árbitros, a reaccionar con todos los miembros del equipo de forma óptima ante los adversarios.

Las tareas antes señaladas permiten que los psicólogos del deporte se **ocupen tanto del rendimiento, como de la salud emocional y psicológica de los deportistas**, lo que permite un mejor desarrollo integral.

Actividad en clase.



Para reflexionar: *¿Cuál de las tareas de la psicología del deporte consideras que es más importante? Emite tu criterio con fundamento.*

1.5. Historia de la Psicología Deportiva

La Psicología Deportiva ha evolucionado desde su inicio a fines del siglo XIX hasta convertirse en una disciplina científica. Para una mejor comprensión se la ha dividido en etapas o periodos:

1. Primera etapa: finales del siglo XIX - inicios del siglo XX

La Psicología Deportiva surge en la última década del siglo XIX en Estados Unidos en 1897 cuando Norman Triplett realizó el primer experimento de psicología social analizando una competencia de ciclistas. Triplett analizó el rendimiento de los deportistas concluyendo que los ciclistas son más rápidos cuando compiten en grupo que cuando lo

realizan solos; es decir, que la presencia de otros competidores ayuda a mejorar el rendimiento de los deportistas (Cox, 2012).

2. Segunda etapa: fundación formal de la Psicología del Deporte (19920-1930)

En este periodo surge el trabajo investigativo y sistemático realizado por Coleman Griffith considerado el “padre de la psicología del deporte” quien desarrolló varias investigaciones fisiológicas y psicológicas aplicadas al desempeño de los deportistas; él fundó el primer laboratorio de psicología del deporte en la Universidad de Illinois donde trabajaba con atletas y entrenadores (García, 2017). Grifit “estudió la naturaleza de las habilidades psicomotoras, el aprendizaje del desarrollo motor y la relación entre las variables de personalidad y rendimiento físico” (Cox, 2102, p. 5).

3. Tercera etapa: desarrollo y expansión de la Psicología del Deporte (1940-1970)

En este periodo la Psicología del Deporte se aplica más al entrenamiento y a mejorar el rendimiento de los deportistas, principalmente en aspectos relacionados a la motivación,

concentración y gestión del estrés, así como al desarrollo de habilidades físicas, al manejo emocional y mental. En esta etapa surge un hecho crucial que es la fundación de la Sociedad Internacional de Psicología del Deporte en el año 1965 y se la considera una rama clave de la psicología aplicada (Weinberg y Gould, 2019).

4. Cuarta etapa: reconocimiento académico y profesional (1970-1990)

En este periodo se consolida la Psicología Deportiva como una disciplina científica, se empieza a manejar aspectos de la motivación, el liderazgo deportivo, control de la ansiedad competitiva y a mejorar su buen desempeño en la disciplina atlética. En este contexto, Briones-Arteaga (2016) manifiesta que en las décadas de los ochenta, la Psicología del Deporte "comienza a tener un enfoque más cognitivo, al prestar atención a los pensamientos y representaciones mentales de los deportistas, a la forma en que los atletas se mentalizan, y a como esta mentalización influye en su rendimiento" (p. 326).

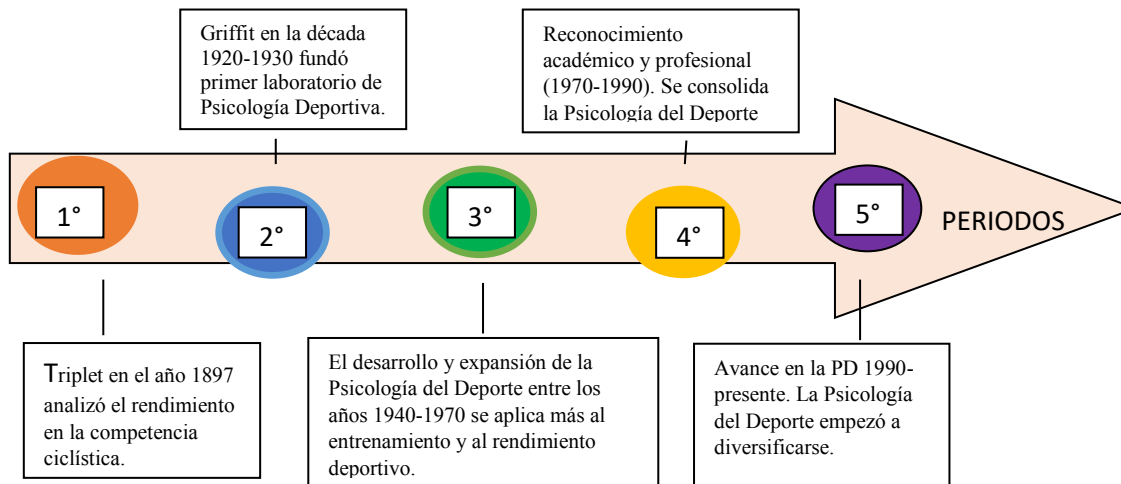
5. Quinta etapa: avances en la psicología deportiva (1990 - presente)

La Psicología Deportiva empezó a diversificarse y surgen áreas como la psicología del ejercicio, psicología en

deportes de equipo, salud mental de los deportistas y aquella que estudia el impacto del deporte en la identidad y bienestar de los atletas. Otro avance es el impacto de la tecnología que ha tenido incidencia significativa con herramientas tecnológicas como simulaciones, análisis de datos y neurociencias aplicadas a una excelente actividad física (Briones-Arteaga, 2016). Es necesario destacar que la psicología deportiva se enfoca en el bienestar mental de los deportistas, de manera especial en trastornos de ansiedad y depresión en los deportistas.

Figura 3

Línea de tiempo de la Historia de la Psicología Deportiva



Fuente: Elaboración propia

En resumen, la Psicología del Deporte ha tenido una **evolución significativa** ya que ha transitado desde la curiosidad científica, hasta convertirse en una disciplina académica y aplicada esencial para el rendimiento de los deportistas. Tiene un amplio enfoque ya que no solo se preocupa por el rendimiento de los deportistas, sino que incluye también su bienestar mental y emocional. Esta disciplina científica continúa creciendo, y sigue ejerciendo influencia en la salud mental y física de los atletas.

1.6. La Psicología del Deporte en la era digital

La Psicología del Deporte ha tenido en los últimos tiempos una influencia significativa de la tecnología ya que atletas, entrenadores y profesionales de la salud mental abordan el rendimiento y su bienestar psicológico de manera diferente. Estas herramientas digitales además de contribuir de manera virtual al entrenamiento físico, también ayudan a fortalecer la mente del atleta.

Las aplicaciones móviles, plataformas de telepsicología y dispositivos de monitoreo permiten un acceso inmediato y personalizado a intervenciones psicológicas. Siendo así, los deportistas tienen la facilidad de realizar sesiones virtuales con psicólogos deportivos, llevar registros emocionales

diarios y recibir retroalimentación en tiempo real sobre su estado mental.

La tecnología enfrenta a los deportistas a nuevos desafíos debido a que se están expuestos a redes sociales ya que están presionados al mantener una imagen pública y al ser comparados con otros atletas, generan ansiedad, inseguridad y distracción. Por ello, la Psicología del Deporte debe abordar estos fenómenos con estrategias que ayuden a promover la autoconciencia, manejo emocional y desconexión saludable.

Integrar la inteligencia artificial, la realidad virtual y el biofeedback permite abrir las posibilidades para el entrenamiento mental y están redefiniendo la preparación psicológica de los atletas mediante un enfoque humano.

1.7. Beneficios de la Psicología Deportiva

En el ámbito deportivo, la Psicología brinda grandes beneficios a los deportistas de élite y a aquellos que lo practican de forma recreativa; los resultados se observan en los entrenamientos, en la competición y en las relaciones interpersonales con todos los miembros del equipo. De acuerdo con Weinberg y Gould (2019) entre los beneficios constan:

1. Mejora del desempeño del atleta

- La Psicología del Deporte ayuda a mejorar la concentración y atención, elementos esenciales en el rendimiento del deportista. También ayuda a manejar la ansiedad y el estrés con métodos y técnicas de relajación, respiración controlada y visualización del futuro deportista. Además, optimiza la motivación ayudándole a establecer metas.

2. Desarrollo de la resiliencia psicológica

- Ayuda a superar las dificultades y a manejar los fracasos de manera positiva, les enseña a tomar estas situaciones adversas como experiencias y oportunidades que deben ser mejoradas.

3. Aumenta la confianza en sí mismo

- La Psicología Deportiva contribuye a incrementar la confianza en sus habilidades deportivas y en sus capacidades mediante técnicas psicológicas de autoafirmación y pensamiento positivo. Les enseña a ser amables consigo mismos y no preocuparse tanto por los errores que cometen,

Psicología y motivación en el deporte: claves para el éxito y el
rendimiento deportivo

a que crean que son capaces de lograr lo que se proponen, en incluso los ayuda a alcanzar las metas propuestas. Este beneficio es crucial porque fortalece la personalidad del deportista.

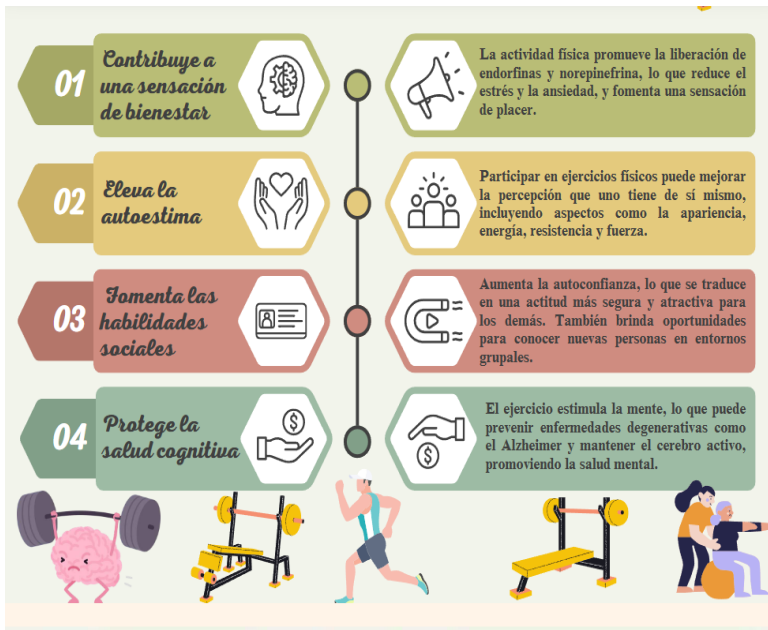
4. Aumenta el sentimiento de equipo

- Los deportistas cuando trabajan en equipo luchan por alcanzar metas y logros propuestos, actúan de manera coordinada en un entorno de ayuda mutua y sentidos de unidad.

Otros beneficios de la Psicología del Deporte se presentan en la siguiente figura:

Figura 4

Beneficios de la Psicología Deportiva



Fuente: Tomada de Beneficios psicológicos del deporte, recuperado de la página <https://www.docsity.com/es/docs/beneficios-psicologicos-del-deporte/11349760/>

En resumen, los beneficios de la Psicología Deportiva son amplios y comprenden tanto la mejora del rendimiento como el bienestar emocional y mental de los deportistas. Como manifiesta Cox (2018) los psicólogos deportivos desempeñan un rol crucial en el deporte porque además de

optimizar las habilidades mentales para la práctica una disciplina atlética, contribuye a promover la salud mental y física de los quienes realizan deportes.

Resumen

En esta unidad vimos la definición de Psicología del Deporte, misma que es la encargada de facilitar las mejores condiciones psicológicas y motivacionales para que los atletas tengan un mejor rendimiento.

Vimos los objetivos y las tareas de la Psicología del Deporte mismos que son esenciales en el rendimiento, como de la salud emocional y psicológica de los deportistas.

Analizamos la historia de la Psicología el Deporte mismo que ha evolucionado de manera significativa desde la curiosidad científica, hasta convertirse en una disciplina académica y

Psicología y motivación en el deporte: claves para el éxito y el
rendimiento deportivo

En cuanto a los beneficios de la
psicología del deporte constan:

Mejora el rendimiento

Desarrolla la resiliencia
psicológica



Preguntas de revisión

Reviso mis habilidades cognitivas y metacognitivas

1. **¿Cuál es el principal objeto de estudio de la Psicología del Deporte?**
 - a) La actividad física en general
 - b) El comportamiento de las personas en el contexto deportivo
 - c) El entrenamiento físico de los atletas
 - d) La salud nutricional de los deportistas
2. **Según Rainer Martens, la Psicología del Deporte se centra en:**
 - a) El estudio de las lesiones deportivas
 - b) La mejora del rendimiento y la salud mental de los deportistas
 - c) La estructura de los equipos deportivos
 - d) El desarrollo motor en niños y adolescentes
3. **¿Cuál de los siguientes factores NO es investigado por la Psicología del Deporte?**
 - a) Factores de la personalidad
 - b) Psicología social del deporte
 - c) Mecánica del movimiento corporal
 - d) Condiciones psicológicas del entrenamiento
4. **Uno de los objetivos de la Psicología del Deporte es:**
 - a) Enseñar nuevas técnicas deportivas
 - b) Mejorar la confianza y autoestima de los

deportistas

- c) Diseñar planes de entrenamiento físico
- d) Supervisar la alimentación de los atletas

5. **¿Cuál de las siguientes no es una tarea de la Psicología del Deporte?**

- a) Evaluación psicológica de los deportistas
- b) Control de la dieta y nutrición deportiva
- c) Desarrollo de la motivación y confianza
- d) Prevención del agotamiento mental y físico

6. **Un beneficio clave de la Psicología Deportiva es:**

- a) Mejorar la velocidad y resistencia física
- b) Aumentar la confianza en sí mismo de los deportistas
- c) Crear nuevos métodos de entrenamiento técnico
- d) Diseñar planes de hidratación para los atletas

7. **¿Cuál de los siguientes NO es un objetivo de la Psicología del Deporte?**

- a) Comprender el impacto de los factores psicológicos en el rendimiento
- b) Diseñar nuevos equipos deportivos para mejorar el rendimiento
- c) Mejorar la toma de decisiones y la concentración
- d) Fomentar la cohesión grupal y el trabajo en equipo

8. ¿Por qué crees que la Psicología del Deporte es importante en el rendimiento de los atletas?
9. ¿Cómo influye la motivación en el desempeño deportivo y qué estrategias podrían aplicarse para fortalecerla?
10. ¿Cuáles consideras que son los principales desafíos psicológicos que enfrentan los deportistas de alto rendimiento?
11. ¿Qué papel juega la Psicología del Deporte en la recuperación de lesiones? ¿Cómo puede ayudar emocionalmente a los atletas?
12. Desde tu perspectiva, ¿qué impacto tiene la presión y el estrés en los deportistas y cómo se puede gestionar eficazmente?

Evaluación de la unidad

Caso para Análisis: "El Desafío de Sofía"

Sofía es una joven atleta de 18 años con gran talento y habilidades técnicas sobresalientes. Desde pequeña ha competido en torneos nacionales e internacionales, destacándose por su disciplina y compromiso. Sin embargo, en los últimos meses ha experimentado una baja en su rendimiento. Durante los entrenamientos, se muestra ansiosa y pierde la concentración con facilidad. En los partidos, su nivel de confianza ha disminuido y parece afectada por la presión de obtener buenos resultados.

Su entrenador ha notado que Sofía se frustra con facilidad cuando comete errores y tiende a desmotivarse después de una derrota. También ha observado que evita hablar con sus compañeros de equipo y se muestra más reservada que antes. Su familia menciona que pasa mucho tiempo preocupada por su desempeño y que últimamente ha expresado dudas sobre si quiere continuar en el deporte profesional.

Un psicólogo deportivo ha sido contratado para ayudar a Sofía a recuperar su confianza y mejorar su desempeño en la cancha.

Preguntas para análisis:

1. ¿Cuáles son los principales factores psicológicos que podrían estar afectando el rendimiento de Sofía?
2. ¿Qué estrategias de la psicología del deporte podrían aplicarse para mejorar su confianza y concentración?
3. ¿Cómo podría el entrenador contribuir a la recuperación de Sofía desde un enfoque psicológico?
4. Si fueras el psicólogo deportivo de Sofía, ¿Qué propondrías para ayudarla a superar sus dificultades?

Autoevaluación

¿Qué aprendí en esta unidad?

¿De qué manera contribuye el contenido de la unidad en mi formación como docente de Educación física?

Referencias bibliográficas

- Barrachín, K. (2021). *Psicología deportiva:¿Para qué sirve realmente?* La academia del alto rendimiento: <https://academia-alto-rendimiento.com/psicologia-deportiva/>
- Bellatriu, M. (2017). *Psicología del deporte*. Universitat Oberta de Catalunya: https://openaccess.uoc.edu/bitstream/10609/140691/2/Deporte,%20valores%20y%20comportamientos_filosof%C3%ADa,%20psicolog%C3%ADa,%20sociolog%C3%ADa_M%C3%B3dulo%20did%C3%A1ctico%202_Psicolog%C3%ADa%20del%20deporte.pdf
- Briones-Arteaga, E. (2016). Psicología del deporte. *Dominio de la Ciencia*, 2(3), 323-334.
- Carrasco, D., y Carrasco, D. y. (2016). *Psicología del Deporte*. Universidad Politécnica de Madrid: https://students.aiu.edu/submissions/profiles/resources/onlineBook/C4J7L8_psicologia%20deporte.pdf
- Condorpasa, J. (2022). *Aportes de la psicología al deporte de alta competencia en América del Sur en los últimos 5 años*. Universidad Peruana Cayetano Heredia: <https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20>

.500.12866/12824/Aportes_CondorpUSAAnayhuama
n_Jessica.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Cox, R. (2012). *Sport Psychology: Concepts and Applications*.
McGraw-Hill.

Cox, R. (2018). *Sports Psychology: Concepts and
Applications*. McGraw-Hill Education.

García, F. (2017). *La importancia de la Psicología en el
deporte profesional*. Universidad de
Valladolid: [https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/28458/TFG-
O%201121.pdf;jsessionid=84AB7B3CE3B28282D95
69D56D9160317?sequence=1](https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/28458/TFG-O%201121.pdf;jsessionid=84AB7B3CE3B28282D9569D56D9160317?sequence=1)

Herrera, D. y Arenas, L. (2023). *Psicología de la actividad
física y del deporte*. Ascofapsi. Astrid Triana Cifuentes.

Kiely, J. (2012). The Importance of Psychological Preparation
in Sports. *International Journal of Sports Science &
Coaching*, 7(4), 527-537.

Lapiente Álvarez, I. (2020). *Psicología y rendimiento
deportivo*. WANCEULEN.

Martens, R. (1987). *Psychology of sport*. Human Kinetics.

Weinberg, R. y Gould, D. (2014). *Foundations of Sport and
Exercise Psychology*. Human Kinetics.

Psicología y motivación en el deporte: claves para el éxito y el
rendimiento deportivo

Weinberg, R. y Gould, D. (2019). *Foundations of Sport and
Exercise Psychology* . Champaign, IL: Human Kinetics.

UNIDAD II. LA PERSONALIDAD Y EL DEPORTISTA

Introducción de la unidad

La personalidad es un conjunto de características psicológicas que influyen en la manera en que los individuos piensan, sienten y actúan en diferentes contextos. En el ámbito deportivo, estas características juegan un papel primordial, ya que determinan la forma en que los atletas enfrentan la competencia, manejan el estrés y se relacionan con su entorno. Comprender la personalidad permite analizar cómo ciertos rasgos pueden favorecer o dificultar el rendimiento y el bienestar de los deportistas.

El modelo de los cinco grandes rasgos de la personalidad, propuesto por McCrae y Costa, establece que dimensiones como la responsabilidad, la extraversión y la estabilidad emocional pueden impactar en la motivación y el desempeño deportivo. Un atleta con un alto nivel de responsabilidad tiende a ser disciplinado y comprometido con su entrenamiento, mientras que alguien con una elevada estabilidad emocional es más resiliente ante la presión competitiva. De esta manera, el conocimiento de la personalidad permite desarrollar estrategias psicológicas adecuadas para optimizar un excelente desempeño en la actividad física deportiva.

Además, esta disciplina no solo está influenciado por la personalidad del atleta, sino que también contribuye a su desarrollo personal. La práctica deportiva fomenta valores como la perseverancia, el trabajo en equipo y la autoconfianza, moldeando la identidad del deportista a lo largo del tiempo. Sin embargo, existen factores de riesgo, como la presión excesiva, el miedo al fracaso y las exigencias físicas y psicológicas, que pueden afectar la salud mental de los atletas. Por ello, es crucial abordar estos aspectos para garantizar un equilibrio entre el rendimiento y el bienestar psicológico en el deporte.

Esquema de la unidad

- Personalidad del deportista.
- La personalidad en el rendimiento deportivo.
- Influencia del deporte en la personalidad
- Las emociones en el rendimiento deportivo.
- Factores de riesgo de salud mental en el deporte.

Preguntas de enfoque

- ¿Cómo se define a la personalidad?
- ¿Cómo incide la personalidad en el rendimiento del deportista?
- ¿De qué manera influye el deporte en la personalidad?
- ¿De qué manera inciden las emociones en el desempeño del deportista?
- ¿Cuáles son los factores de riesgo de salud mental en el deporte?



Objetivos de la unidad

- Definir y analizar la personalidad
- Analizar la incidencia de la personalidad en el rendimiento deportivo.
- Analizar la influencia que tiene el deporte en la personalidad del deportista.
- Determinar la incidencia que tienen las emociones en el rendimiento deportivo.
- Estudiar los factores de riesgo de salud mental en el deporte.



Organizador gráfico de la unidad



2. La personalidad y el deportista

2.1. Características de la personalidad

La personalidad es un conjunto de características psicológicas que influyen en la forma en que los individuos piensan, sienten y se comportan en diferentes situaciones lo que les permite distinguirse de las demás personas. Tintaya (2019) indica que la personalidad incluye todas acciones,

percepciones, atención, memoria, pensamiento, razonamiento, conciencia, además, involucra las emociones, sentimientos, vocación, autovaloración, identidad, imaginación, asertividad y valores del ser humano; incluso el lenguaje y la capacidad para manejar la comunicación y la convivencia en un determinado contexto.

Debido a esta caracterización de la personalidad, es necesario conocer a las personas en su totalidad para poder comprender el comportamiento humano mismo que depende de una serie de factores psicológicos que inciden en las personas haciendo que estas actúen de determinada manera. En este sentido, McCrae y Costa (1999) señalan que la personalidad gira alrededor de cinco dimensiones: experiencia, responsabilidad, extraversión, amabilidad y neuroticismo. Estas dimensiones permiten entender cómo las personas interactúan con su entorno y se desarrollan a lo largo de su vida.

La experiencia está relacionada con la curiosidad intelectual, la imaginación y la disposición a probar nuevas experiencias. Las personas con altos niveles de capacidad intelectual suelen ser creativas y receptivas a nuevas ideas, mientras que aquellas con bajos niveles intelectuales se caracterizan por ser rutinarias y tradicionales (John et al., 2008). Este rasgo es crucial en campo artístico, científico, y otros donde ser innovador es primordial.

La responsabilidad está relacionada con la autodisciplina, la organización y la tendencia a cumplir con los compromisos. Las personas responsables se caracterizan por ser trabajadoras, meticulosas y confiables, lo que les permite alcanzar sus metas con mayor eficiencia (Roberts et al., 2006). Esta dimensión está asociada al éxito académico, deportivo y profesional, debido a que involucra mayor planificación y control sobre las propias acciones. Como manifiestan Gómez y Narváez (2022) los atletas responsables o escrupulosos son "cuidadosos, muy organizados, persistentes, puntuales, confiables, eficientes, disciplinados y se comportan éticamente" (p. 44)

La extraversión está relacionada con la sociabilidad, la energía y la búsqueda de estímulos externos; por lo general las personas extrovertidas tienden a sobresalir en roles que requieren interacción social, como el liderazgo o la venta. Son personas abiertas que expresan lo que piensan y sienten, no se complican la vida, toman las situaciones adversas con calma y saben afrontar los problemas.

La amabilidad es también una dimensión clave de la personalidad, implica la empatía, la motivación, cooperación y confianza en los demás, las personas amables suelen ser valoradas en profesiones relacionadas con el cuidado y la ayuda a los demás. Para Stiths y Narváez (2022) la amabilidad

y la apertura a la experiencia están significativamente asociadas con la conducta prosocial debido a que las personas que sobresalen en estas dimensiones son colaboradoras, inclusivas y respetan la diversidad.

Por otro lado, el neuroticismo es el rasgo que mide la estabilidad emocional y la tendencia a experimentar emociones negativas, como la ansiedad, el estrés y la depresión. Las personas con un alto nivel de neuroticismo pueden tener dificultades para manejar la presión y el estrés, mientras que aquellas con niveles bajos suelen ser más equilibradas y resilientes (Widiger & Oltmanns, 2017). En este sentido, el neuroticismo puede afectar la salud mental y el bienestar general, por lo que se considera un factor clave en la psicología clínica.

Estas cinco dimensiones de la personalidad han sido ampliamente utilizadas para estudiar el comportamiento deportivo. Investigaciones han demostrado que la alta responsabilidad se asocia con una mayor disciplina en los entrenamientos y el compromiso con los objetivos deportivos (Laborde et al., 2016).

2.2. La personalidad en el rendimiento deportivo

La personalidad es un factor determinante en la práctica y el buen desempeño del atleta. Diferentes rasgos de personalidad, como la extroversión, la estabilidad emocional y la apertura a la experiencia, pueden influir en la motivación, la persistencia y la capacidad de manejar la presión en el deporte (Allen et al., 2013). Los atletas con una personalidad extrovertida tienden a sobresalir en cuando juegan en equipo debido a su facilidad para interactuar y trabajar en conjunto, mientras que aquellos con mayor estabilidad emocional suelen manejar mejor la ansiedad competitiva.

Para Yépez et al. (2018) la organización de las tendencias reactivas, los patrones de hábitos y las cualidades físicas determina la efectividad social del individuo. Esto se entiende como un ajuste habitual entre los impulsos internos y las demandas del entorno, así como un sistema integrado de actitudes y conductas recurrentes adaptadas al ambiente. En este sentido, se puede relacionar con la actividad física, especialmente en el alto rendimiento, donde el comportamiento del atleta se ve influenciado por las exigencias del entrenamiento y la competencia.

Además, la personalidad no solo influye en la actividad física, sino también en la elección del tipo de actividad física. Según estudios, los individuos con una alta apertura a la experiencia

tienden a preferir actividades que impliquen novedad y desafío (Eysenck et al., 2015). Mientras tanto, aquellos con un alto nivel de amabilidad pueden inclinarse hacia actividades físicas cooperativas donde la empatía y la colaboración sean clave, como el fútbol o el baloncesto.

Practicar actividad física de manera constante puede moldear la personalidad con el tiempo. La participación constante en actividades deportivas fomenta el desarrollo de cualidades como la perseverancia, la autodisciplina y la resiliencia (Sánchez y Ortín, 2021). En este sentido, la práctica deportiva no solo se ve afectada por la personalidad del individuo, sino que también actúa como un medio para potenciar y modificar ciertos rasgos psicológicos, promoviendo el crecimiento personal y social del atleta.

La relación entre la personalidad y el desempeño atlético es compleja, pero su influencia en el éxito deportivo es innegable. Si bien se debate hasta qué punto la personalidad es determinante en el desempeño atlético, los estudios basados en el modelo de las cinco grandes dimensiones han demostrado que ciertos rasgos juegan un papel clave. Aunque las opiniones pueden variar, existe un consenso general en que las características individuales de la personalidad impactan significativamente en los resultados deportivos.

Si bien el talento y la preparación física son esenciales, los factores psicológicos y emocionales también desempeñan un rol determinante en el éxito deportivo. Comprender la relación entre personalidad y deporte permite a entrenadores y deportistas desarrollar estrategias más efectivas para potenciar el desempeño y el bienestar mental en la competencia.

Actividad en clase.



Actividad: “Construyendo el perfil psicológico de un atleta”

Objetivo: Comprender cómo los rasgos de personalidad influyen en el

rendimiento deportivo y desarrollar estrategias para optimizar el desempeño de los atletas según sus características psicológicas.

Instrucciones:

1. **Creación de un personaje (10 min):** Cada estudiante diseñará un atleta ficticio eligiendo su deporte, nivel de competencia (aficionado, profesional, olímpico) y

describiendo sus principales rasgos de personalidad basándose en el modelo de los Cinco Grandes (Big Five).

2. **Análisis individual (5 min):** Reflexionarán sobre cómo la personalidad de su atleta impactaría su motivación, manejo del estrés, trabajo en equipo y resiliencia ante la derrota.
3. **Intercambio en parejas (10 min):** Los estudiantes compartirán sus perfiles con un compañero, comparando cómo diferentes personalidades pueden influir en el rendimiento deportivo y qué estrategias psicológicas serían más efectivas para cada caso.
4. **Estrategias de mejora (10 min):** En pequeños grupos, discutirán y propondrán intervenciones psicológicas para potenciar el desempeño de los atletas ficticios, considerando técnicas como visualización, autoconfianza, regulación emocional y fijación de metas.

Cierre: Cada grupo presentará brevemente a uno de sus atletas y explicará las estrategias diseñadas para mejorar su rendimiento en función de su personalidad.

Duración: 35-40 minutos

2.3. Influencia del deporte en la personalidad

Figura 5

Influencia del deporte en la personalidad



Fuente: Tomada de Imágenes Aeróbic acuático, Garda y Deportes <https://pixabay.com/es/photos/aer%C3%B3bic-acu%C3%A1tico-garda-deportes-1670754/>

La práctica de la actividad física no solo impacta la salud física y el rendimiento atlético, sino que también juega un papel clave en el desarrollo de la personalidad de los atletas. Diversas investigaciones han demostrado que la práctica deportiva puede moldear rasgos de la personalidad, promoviendo características como la disciplina, la perseverancia y la resiliencia (Allen et al., 2013). A través de la competencia y el entrenamiento, los deportistas

desarrollan habilidades psicológicas que influyen en su comportamiento dentro y fuera del ámbito deportivo.

Uno de los efectos más notables del deporte en la personalidad es el fortalecimiento de la responsabilidad y la autodisciplina. La exigencia de seguir rutinas de entrenamiento, cumplir objetivos y manejar el tiempo de manera eficiente contribuye al desarrollo de la escrupulosidad un rasgo de personalidad asociado con la organización y el compromiso (Roberts et al., 2014). Los atletas que participan en actividades físicas de alto rendimiento tienden a mostrar niveles más altos de esta característica en comparación con personas no deportistas.

La práctica deportiva fomenta, además, el desarrollo de la extraversión y las habilidades sociales. En especial, las prácticas deportivas de equipo requieren cooperación, comunicación y liderazgo, lo que favorece la confianza y la sociabilidad de los atletas (Eysenck et al., 2015). Aquellos que participan en actividades deportivas grupales tienden a ser más extrovertidos y a desarrollar una mayor facilidad para interactuar en diversos entornos, habilidades que pueden ser indispensables en su vida personal y profesional.

Por otro lado, la amabilidad y la empatía también pueden verse fortalecidas a través de la actividad física. La

cooperación, el respeto por las reglas y la interacción con compañeros y adversarios promueven el trabajo en equipo. Investigaciones han encontrado que los atletas que practican deportes colectivos suelen desarrollar una mayor capacidad para la resolución de conflictos y la empatía en comparación con aquellos que se desempeñan de manera individual (Laborde et al., 2016).

Es necesario recalcar que los deportistas superan a aquellos que no lo son, especialmente en lo que respecta a “vitalidad, energía, esfuerzo, disposición para el contacto humano, entusiasmo y habilidad práctica” (Núñez y Martín-Albo, 2004, p. 34). En este sentido, el deporte brinda una personalidad propia con diferentes dimensiones donde interactúa con el ambiente que le rodea y las tareas a cumplir para tener un buen rendimiento.

En conclusión, el practicar actividades deportivas tiene un impacto significativo en la personalidad de los atletas, ayudando a moldear rasgos como la disciplina, la estabilidad emocional, la extraversión y la amabilidad. Estas influencias van más allá del ámbito deportivo y pueden beneficiar a los individuos en múltiples aspectos de su vida. Comprender cómo la práctica deportiva transforma la personalidad puede ayudar a diseñar programas de entrenamiento que

no solo busquen la mejora del rendimiento físico, sino también el desarrollo integral de los deportistas.

2.4. Las emociones en el rendimiento deportivo

Las emociones desempeñan un papel básico en el desempeño del atleta, influyendo tanto en la ejecución técnica como en la toma de decisiones y la capacidad de afrontamiento ante la competencia. Los estados emocionales positivos, como la confianza y la motivación, pueden potenciar el desempeño, mientras que emociones negativas, como la ansiedad o el miedo al fracaso, pueden limitar el rendimiento (Quezada et al., 2023). La gestión emocional es, por tanto, un factor clave para los atletas, quienes deben aprender a regular sus respuestas emocionales para optimizar su desempeño en situaciones de alta exigencia. Un deportista que experimenta emociones positivas, como entusiasmo y confianza, tiende a rendir mejor, mientras que el miedo o la frustración pueden generar bloqueos que afectan la ejecución técnica y táctica.

La relación entre emociones y rendimiento ha sido ampliamente estudiada en la Psicología del Deporte. La teoría del estrés y la ansiedad en la actividad física sugiere que niveles elevados de ansiedad pueden perjudicar la coordinación motora y la toma de decisiones, reduciendo la eficacia del deportista (Weinberg & Gould, 2019). Sin

embargo, cuando se aprende a canalizar la activación emocional de manera adecuada, esta puede convertirse en una fuente de energía que impulsa el desempeño. Por ello, el manejo del estrés competitivo es una habilidad esencial en el entrenamiento psicológico de los atletas.

En el ámbito deportivo se presentan emociones básicas y completas, a continuación, se detalla cada una de ellas:

1. Emociones básicas

Las emociones básicas son universales, innatas y tienen una función adaptativa. Son respuestas automáticas a estímulos y se manifiestan en todas las culturas. En el ámbito deportivo, las principales emociones básicas son:

Alegría

- Surge cuando un deportista logra un objetivo o experimenta una sensación de competencia satisfactoria.
- Relacionada con un alto nivel de motivación y confianza.
- Puede generar estados de "flow" o máximo rendimiento.

Tristeza

- Se presenta ante la derrota, la lesión o el fracaso de un objetivo deportivo.
- Puede disminuir la motivación y afectar el rendimiento si no se maneja adecuadamente.
- A largo plazo, puede derivar en desmotivación o abandono del cualquier tipo de actividad física.

Miedo

- Surge en situaciones de alta presión, como en una final o el temor a la lesión.
- Puede generar bloqueos mentales o físicos, afectando la toma de decisiones y la ejecución.
- Si se gestiona bien, puede servir como una señal de preparación y alerta.

Ira

- Aparece ante la frustración, la injusticia (percibida o real) o la sensación de falta de control.
- Puede ser una fuente de energía extra si se canaliza correctamente.
- Si no se regula, puede llevar a conductas agresivas o descalificatorias.

Sorpresa

- Puede ser positiva (cuando un atleta supera sus expectativas) o negativa (cuando un resultado inesperado genera desconcierto).
- Juega un papel en la capacidad de adaptación y reacción ante cambios imprevistos en la competencia.

2. Emociones complejas

Las emociones complejas surgen de la combinación de emociones básicas y están influenciadas por factores sociales, cognitivos y experienciales. Algunas de las más relevantes en la práctica deportiva incluyen:

Ansiedad Competitiva

- Una mezcla de miedo y preocupación ante el desempeño o el resultado de una competencia.
- Puede ser facilitadora (si activa y motiva) o debilitadora (si paraliza y genera tensión excesiva).

Confianza

- Producto de la alegría y la seguridad en las propias habilidades.
- Es básico para la ejecución óptima de habilidades técnicas y tácticas.

Frustración

- Se genera cuando los resultados no coinciden con el esfuerzo o las expectativas del atleta.
- Puede transformarse en motivación para mejorar o en desmotivación si no se maneja bien.

Orgullo

- Surge tras un logro personal o colectivo.
- Puede fortalecer la autoestima y la autoeficacia, pero en exceso puede derivar en sobre confianza.

Vergüenza

- Se presenta cuando un atleta siente que ha fallado a sus compañeros, entrenador o seguidores.
- Puede generar bloqueo emocional y miedo a la exposición pública.

Gratitud

- Relacionada con la alegría y el reconocimiento hacia el proceso, el equipo o el entorno deportivo.
- Favorece la resiliencia y el bienestar emocional.

Resiliencia Emocional

- No es una emoción en sí misma, pero es la capacidad de transformar emociones negativas en aprendizaje y crecimiento.

Las emociones básicas y complejas en la práctica atlética influyen directamente en el rendimiento y la experiencia del atleta. La clave está en reconocerlas, regularlas y utilizarlas estratégicamente para mejorar el desempeño.

Por otro lado, para algunos deportistas, un nivel moderado de ansiedad puede ser beneficioso, ya que los mantiene alerta y concentrados, mientras que, para otros, la ansiedad excesiva puede generar bloqueos y afectar la ejecución de habilidades motoras. Por ello, la identificación y regulación de las emociones resulta esencial en el entrenamiento y la competencia.

Otro aspecto clave es la influencia de las emociones en la toma de decisiones durante la competencia. Las emociones pueden modificar la percepción del riesgo y la autoconfianza del deportista, lo que a su vez afecta sus elecciones tácticas (Beedie et al., 2000). Un atleta con exceso de confianza podría asumir riesgos innecesarios, mientras que alguien con temor al fracaso podría volverse demasiado conservador y perder oportunidades estratégicas. La

autorregulación emocional permite encontrar un equilibrio que optimice la toma de decisiones bajo presión.

Además, las emociones no solo influyen en el desempeño individual, sino también en la dinámica de los equipos deportivos. Sentimientos como la cohesión grupal y la confianza mutua pueden mejorar la coordinación y la comunicación entre los miembros del equipo, lo que favorece un rendimiento colectivo más eficiente (Tamminen, 2013). En contraste, emociones negativas como la frustración o la rivalidad interna pueden afectar la moral del equipo y reducir su eficacia táctica. Un equipo con un alto nivel de cohesión emocional tiende a ser más resiliente ante la adversidad, mientras que emociones negativas como la frustración o la tensión interpersonal pueden generar conflictos que afectan la coordinación y el desempeño.

Las estrategias de regulación emocional, como la visualización, la respiración controlada y la reestructuración cognitiva, han demostrado ser efectivas para ayudar a los atletas a gestionar sus emociones y mantener el control bajo presión (Gross, 2015) (Gross, 2015). Estas técnicas permiten a los deportistas canalizar la energía emocional de manera positiva, transformando la ansiedad en concentración y la frustración en determinación. La incorporación de estas estrategias en la preparación psicológica puede marcar la

diferencia entre un desempeño óptimo y una actuación deficiente.

Las emociones son un componente esencial en el desempeño de la actividad física, influyendo tanto en la ejecución individual como en la dinámica de los equipos. Un adecuado manejo emocional puede ser un factor determinante en el éxito de un atleta, permitiéndole alcanzar su máximo potencial bajo condiciones de alta exigencia. La Psicología del Deporte ha demostrado la importancia de entrenar no solo el cuerpo, sino también la mente, proporcionando herramientas para que los deportistas enfrenten los desafíos emocionales de la competencia y optimicen su rendimiento.

Practicar cualquier tipo de actividad física también influye en la estabilidad emocional y la capacidad de manejar el estrés. La participación en competencias expone a los atletas a situaciones de alta presión que requieren regulación emocional y control de la ansiedad. Estudios han demostrado que los deportistas suelen presentar menores niveles de neuroticismo y una mayor capacidad para afrontar la frustración y el fracaso en comparación con aquellos que no practican ningún tipo de actividad física de manera regular. Estas habilidades psicológicas no solo benefician el

Psicología y motivación en el deporte: claves para el éxito y el

rendimiento deportivo

desempeño atlético, sino que también mejoran la resiliencia en la vida cotidiana.

Figura 6

Control de emociones



Fuente: Tomada de Controlar las emociones en el deporte, <https://www.solofutbolformativo.org/controlar-las-emociones-en-el-deporte/>

Es indispensable que los deportistas desarrollen la inteligencia emocional, entendida como la capacidad para reconocer, valorar y regular tanto sus propias emociones como las de los demás. Esta habilidad permite comprender y gestionar las emociones de manera efectiva, favoreciendo

el pensamiento, la concentración, la automotivación y las relaciones interpersonales (Goleman, 2021). En el ámbito deportivo, diversas investigaciones han explorado la relación entre la inteligencia emocional y el rendimiento, evidenciando que su desarrollo depende de factores como los años de experiencia, la naturaleza de la actividad deportiva y el número de disciplinas practicadas. Un adecuado despliegue de la inteligencia emocional contribuye al control de la ansiedad, la concentración, la toma de decisiones y otros procesos clave para el desempeño deportivo. Además, su correcta evolución está estrechamente vinculada con el estado de forma del atleta (Soria et al., 2021).

En conclusión, las emociones juegan un papel clave en el desempeño del atleta, influyendo en la ejecución individual y en la dinámica de equipo. El desarrollo de estrategias de regulación emocional, como la meditación, la respiración controlada y el entrenamiento en resiliencia, puede ayudar a los deportistas a mantener un estado emocional óptimo para competir al máximo nivel. La gestión emocional no solo mejora el rendimiento, sino que también contribuye al bienestar psicológico de los atletas, promoviendo una carrera deportiva más equilibrada y sostenible.

Tarea

Lee y analiza el siguiente caso: Las emociones de Daniel en la competencia

Daniel es un joven futbolista de 17 años que juega como delantero en un equipo de alto nivel. Durante los entrenamientos, suele demostrar seguridad y confianza en sus habilidades, destacándose por su rapidez y precisión en los disparos a puerta. Sin embargo, en los partidos claves, su desempeño cambia drásticamente. Antes de cada encuentro, experimenta nerviosismo intenso, tensión muscular y pensamientos negativos sobre cometer errores.

En un partido decisivo para clasificar a la final, Daniel falló dos oportunidades claras de gol en los primeros minutos. A partir de ese momento, su frustración fue en aumento, y su rendimiento se vio afectado: evitaba pedir el balón, reaccionaba con enojo ante sus propios errores y se mostraba desmotivado en el campo. Al finalizar el partido, en el que su equipo perdió por un gol, Daniel se mostró abatido y mencionó que sentía que había fallado a sus compañeros.

Su entrenador y compañeros intentaron animarlo, pero él sigue sintiéndose inseguro para el siguiente partido. La experiencia negativa ha generado en Daniel un miedo al

fracaso que podría afectar su confianza y desempeño en el futuro.

1. Identificación de emociones:

- ¿Qué emociones experimentó Daniel antes, durante y después del partido?
- Clasifícalas en emociones básicas (como miedo, alegría, tristeza, ira) y emociones complejas (como frustración, ansiedad, vergüenza).

2. Impacto en el desempeño atlético:

- Explica cómo las emociones afectaron el desempeño de Daniel en el partido.
- ¿De qué manera el miedo al fracaso puede influir en el rendimiento de un deportista?

3. Estrategias de regulación emocional:

- ¿Qué técnicas psicológicas podrían ayudar a Daniel a manejar su ansiedad y frustración en futuras competencias?
- Propón tres estrategias basadas en la Psicología del Deporte para mejorar su gestión emocional y recuperar su confianza.

2.4. Factores de riesgo de salud mental en el deporte

Según la Organización Mundial de la Salud (2022), la salud mental es “un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad” (p.1). Es imprescindible en el desarrollo de capacidades individuales y colectivas, en la toma de decisiones y en las interrelaciones con el mundo que nos rodea. Cabe resaltar que cada persona tiene sus propias formas o maneras de expresar sus emociones.

Siendo así, la salud mental es un estado de bienestar en el que una persona puede afrontar el estrés diario, trabajar de manera productiva y contribuir a su comunidad. No se trata solo de la ausencia de trastornos mentales, sino del equilibrio emocional, psicológico y social que permite un adecuado funcionamiento en la vida cotidiana. Factores como el apoyo social, el autocuidado y la gestión del estrés son primordiales para mantener una buena salud mental. Sin embargo, situaciones como la presión laboral, los conflictos personales y las dificultades económicas pueden afectar negativamente este equilibrio (Peris-Delcampo et al., 2023).

En la práctica deportiva existen una serie de factores de riesgo que están relacionados con la salud mental y que es imprescindible saberlos gestionar y manejar para prevenir un mejor bienestar psicológico en los atletas. Estos factores de riesgo están relacionados con:

1. La manera de interpretar las situaciones deportivas extradeportivas

- La forma en que las personas piensan e interpretan el mundo determinan la manera de actuar frente a los demás (Peris-Delcampo et al., 2023). Las emociones que expresamos ante determinados escenarios reflejan el estado de nuestra salud mental. Un deportista que siempre logra el éxito en sus jugadas y de un momento a otro pierde, se lamenta por los resultados y se siente mal; en cambio, otro atleta que es realista ve los fracasos con altura y busca otras estrategias que le permitan mejorar o salir adelante ante las adversidades.

2. El manejo de las expectativas propias y del entorno

- El manejo de las expectativas propias y del entorno en los deportistas se refiere a la

capacidad de equilibrar las metas personales con las demandas externas, como las de entrenadores, familiares, compañeros de equipo y aficionados. Esto implica gestionar la presión para rendir al máximo sin que afecte negativamente la salud mental y el bienestar del atleta.

- Las expectativas personales están relacionadas con las metas que el deportista se fija a corto, mediano y largo plazo. Si estas metas son poco realistas o demasiado exigentes, pueden generar ansiedad, frustración y baja autoestima en caso de no alcanzarlas. Por ello, es clave que los atletas aprendan a establecer objetivos alcanzables, medibles y adaptados a su proceso de desarrollo (Peris-Delcampo et al., 2023).
- Las expectativas externas provienen de entrenadores, familia, medios de comunicación y fanáticos. Estas pueden ejercer una gran presión sobre los deportistas, afectando su confianza y motivación. Cuando los atletas sienten que deben cumplir con estándares extremadamente altos impuestos por otros, pueden experimentar estrés, miedo al fracaso

Psicología y motivación en el deporte: claves para el éxito y el
rendimiento deportivo

e incluso problemas de salud mental como el
síndrome de burnout.

- Para un manejo adecuado, es imprescindible que los deportistas trabajen en su autoconocimiento, aprendan a comunicarse asertivamente con su entorno y desarrollen estrategias de afrontamiento para manejar la presión. Contar con el apoyo de psicólogos deportivos y entrenadores que fomenten un enfoque equilibrado del rendimiento también contribuye a una mentalidad más saludable.

3. Las lesiones deportivas y otras afecciones físicas.

- Las lesiones representan un riesgo significativo para la salud mental de los atletas, ya que pueden provocar frustración, ansiedad y depresión. La incertidumbre sobre la recuperación y el temor a no volver al nivel competitivo previo afectan la confianza y la motivación del deportista.
- El deportista debe aprender a manejar estas emociones y aprender de ellas; además es necesario que cuente con el apoyo de

Psicología y motivación en el deporte: claves para el éxito y el
rendimiento deportivo
entrenadores, familia y el contexto para que
pueda recuperarse y mejore su salud mental.

4. El acoso psicológico y abuso en el deporte

- La presencia de conductas abusivas por parte de entrenadores, compañeros o personal del entorno deportivo puede generar un impacto severo en la salud mental de los atletas. El acoso verbal, emocional o incluso físico contribuye a la aparición de ansiedad, depresión y baja autoestima.

5. El control del peso y el estilismo físico

- El control del peso y el estilismo estético en el deporte juegan un rol esencial ya que hay disciplinas deportivas que deben mantener cierto límite en el peso como es el judo y boxeo. En cambio, hay otros que requieren tener buena figura como la gimnasia rítmica y natación. Los deportistas deben cumplir con estándares en las competencias y deben mantener el peso adecuado al tipo de deporte que practica.

6. Excesivas demandas físicas y psicológicas

- El entrenamiento intenso y las expectativas extremas pueden llevar a la fatiga crónica y al síndrome de burnout. Cuando el equilibrio entre la exigencia deportiva y el descanso no se respeta, los atletas pueden experimentar agotamiento tanto físico como mental.

Para un manejo adecuado, es sustancial que los deportistas trabajen en su autoconocimiento, aprendan a comunicarse asertivamente con su entorno y desarrollen estrategias de afrontamiento para manejar la presión. Contar con el apoyo de psicólogos deportivos y entrenadores que fomenten un enfoque equilibrado del rendimiento también contribuye a una mentalidad más saludable.

Resumen

En esta unidad vimos la definición de la personalidad que es un conjunto de características psicológicas que influyen en la forma en que los individuos piensan, sienten y se comportan en diferentes situaciones lo que les permite

También vimos los diferentes rasgos o dimensiones de la personalidad, como la extroversión, la estabilidad emocional y la apertura a la experiencia. Analizamos cómo estas pueden influir en la motivación, la persistencia y la

Analizamos la influencia del deporte en la personalidad ya que no solo impacta en la salud física y el rendimiento atlético, sino que también juega un papel clave en el desarrollo de la personalidad de los atletas. Vino cómo las diversas investigaciones han demostrado que la práctica una disciplina atlética puede moldear rasgos de la personalidad

Por último, vimos los factores de riesgo de salud mental en el deporte: se analizó que la salud mental es un estado de bienestar en el que una persona puede afrontar el



Reviso mis habilidades cognitivas y metacognitivas

1. ¿Cuál de las siguientes dimensiones de la personalidad está relacionada con la sociabilidad y la energía?
 - a) Neuroticismo
 - b) Amabilidad
 - c) Extraversión
 - d) Responsabilidad
2. Según McCrae y Costa (1999), ¿cuál de las siguientes dimensiones NO forma parte del modelo de los cinco grandes rasgos de personalidad?
 - a) Responsabilidad
 - b) Inteligencia
 - c) Neuroticismo
 - d) Amabilidad
3. ¿Cuál es un factor clave en el impacto de la personalidad sobre el rendimiento deportivo?
 - a) El nivel de competencia del deportista
 - b) La genética del atleta

- c) La motivación y el manejo del estrés
 - d) El tipo de entrenamiento físico
4. ¿Qué impacto tiene el neuroticismo en el desempeño deportivo?
- a) Mejora la capacidad de trabajo en equipo
 - b) Aumenta la motivación y la disciplina
 - c) Puede generar altos niveles de estrés y afectar la toma de decisiones
 - d) Fomenta una mejor estabilidad emocional en los atletas
5. ¿Qué estrategia puede ayudar a los deportistas a manejar la presión del entorno?
- a) Fijarse metas inalcanzables para superarse a sí mismos
 - b) Aislarse de la competencia y evitar la interacción con su equipo
 - c) Desarrollar estrategias de afrontamiento y apoyo psicológico
 - d) Ignorar completamente la presión del entorno

6. Explica cómo la personalidad puede influir en la elección del tipo de deporte que practica un atleta.
7. Menciona dos factores de riesgo de salud mental en la práctica de actividades físicas y describe cómo pueden afectar a los deportistas.
8. ¿Por qué es importante que los deportistas aprendan a manejar sus expectativas personales y las del entorno?
9. ¿Cómo pueden los entrenadores y psicólogos deportivos ayudar a los atletas a desarrollar estrategias para regular sus emociones?
10. ¿De qué manera la práctica deportiva puede fomentar la resiliencia en los atletas?

Evaluación de la unidad

Análisis de Caso: Impacto de la Personalidad y la Salud Mental en el Rendimiento Deportivo

Caso:

María es una atleta de alto rendimiento en gimnasia rítmica que ha competido desde los 8 años. Actualmente, a sus 19 años, se encuentra en una etapa crucial de su carrera, con la posibilidad de clasificarse a competencias internacionales. María es una persona altamente responsable y perfeccionista, lo que la ha llevado a destacarse en su

disciplina. Sin embargo, en los últimos meses ha experimentado altos niveles de ansiedad y estrés debido a la presión por mantener su desempeño.

Su entrenador le exige entrenar más horas y mejorar su técnica constantemente, mientras que su familia espera que logre grandes resultados. María ha comenzado a tener dificultades para dormir, se siente agotada mentalmente y ha perdido la motivación. Además, se ha vuelto muy crítica consigo misma cuando comete errores en sus presentaciones, lo que afecta su confianza.

Por otro lado, ha desarrollado preocupaciones excesivas por su peso y apariencia física, dado que la gimnasia rítmica es una actividad física donde la estética juega un papel crucial. Últimamente, ha reducido su alimentación de manera drástica para mantener su figura, lo que ha afectado su energía durante los entrenamientos.

Preguntas para el análisis:

1. ¿Cuáles son los principales factores de riesgo de salud mental que enfrenta María en este caso?
2. ¿Cómo influye su personalidad en la forma en que maneja la presión y el estrés?

3. ¿Qué impacto pueden tener sus altos niveles de autoexigencia en su bienestar emocional y desempeño atlético?
4. ¿Cómo pueden el entrenador y su familia ayudarla a mejorar su salud mental y motivación?
5. ¿Qué estrategias psicológicas podrían implementarse para que María maneje mejor la presión y recupere su equilibrio emocional?

Referencias bibliográficas

Allen, M., y Greenlees, I. &. (2013). La personalidad en el deporte: una revisión exhaustiva. *Perspectives on Psychological Science*, 14(4), 697-719.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1080/1750984X.2013.769614>

Beedie, C., y Terry, P. &. (2000). El perfil de estados de ánimo y rendimiento atlético: Dos meta-análisis. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12(1), 49-68.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1080/10413200008404213>

Eysenck, H., y Nias, D. &. (2015). *Personalidad y Deporte*. Routledge.
[https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1016/0146-6402\(82\)90004-2](https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1016/0146-6402(82)90004-2)

García, F. (2017). *La importancia de la Psicología en el deporte profesional*. Universidad de Valladolid:
<https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/28458/TFG-O%201121.pdf;jsessionid=84AB7B3CE3B28282D9569D56D9160317?sequence=1>

Goleman, D. (2021). *Inteligencia emocional*. Kairos.

- Gómez, A. y. (2022). Dimensiones de la personalidad y su relación con las tendencias prosociales y la empatía en niños(as) y adolescentes en vulnerabilidad psicosocial. *Revista de Psicología*, 40(1), 37-72.
<https://doi.org/https://doi.org/10.18800/psico.202201.002>
- Gross, J. (2015). Regulación de las emociones: estado actual y perspectivas futuras. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- John, O., y Naumann, L. y. (2008). Cambio de paradigma hacia la taxonomía integradora de los cinco grandes rasgos: historia, medición y cuestiones conceptuales. En R. R. OP John, *Manual de la Personalidad: Teoría e Investigaciones* (pp. 114-158). Guilford Press.
- Laborde, S., y Guillén, F. &. (2016). Diferencias individuales positivas, similares a rasgos de personalidad, en deportistas de deportes individuales y de equipo y en no deportistas. *Psicología del Deporte y el Ejercicio*, 26, 9-13.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.05.009>

McCrae, R. y. (1999). A five-factor theory of personality. *Handbook of personality: Theory and research*(2), 139-153.

Núñez, J. y.-A. (2004). *Psicología de la competición*. WANCEULEN.

Organización Mundial de la Salud. (2022). *Salud Mental*.
<https://www.paho.org/es/temas/salud-mental>

Peris-Delcampo, D., Roffé, M., y Jodra, P. y. (2023). *¿Qué es la salud mental y cuál es su relación con el deporte?* Imaginante.

Quezada, D., Chicaiza, O., y Marcillo, A. y. (2023). Descripción del estado emocional en deportistas residentes de la concentración deportiva de pichincha. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(2), 155-175.
https://doi.org/https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i2.5286

Roberts, B., y Walton, K. &. (2006). Patrones de cambio de nivel medio en los rasgos de personalidad a lo largo del ciclo de vida: un metanálisis de estudios longitudinales. *Psychological Bulletin*, 132(1), 1-25.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.1.1>.

- Sánchez, A. y. (2021). Relación entre resiliencia y rendimiento en deportistas. Revisión sistemática. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico*, 6(16), 1-11.
<https://doi.org/https://doi.org/10.5093/rpade2021a16>
- Soria, J. V. (2021). Gestión emocional del desempeño en los jugadores de baloncesto. *Lecturas: Educación Física y*, 26(278), 94-115.
<https://doi.org/https://doi.org/10.46642/efd.v26i278.3004>
- Stiths y Narváez, M. (2022). Dimensiones de la personalidad y su relación con las tendencias prosociales y la empatía en niños(as) y adolescentes en vulnerabilidad psicosocial. *Revista de Psicología*, 40(1), 37-72.
<https://doi.org/https://doi.org/10.18800/psico.202201.002>
- Tamminen, K. &. (2013). "Controlo mis emociones por el bien del equipo": Autorregulación emocional y regulación emocional interpersonal entre jugadoras de curling de alto rendimiento . *Psicología del Deporte y el Ejercicio*.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.05.002>

Tintaya, P. (2019). Psicología y Personalidad. *Revista de Investigación Psicológica*(21), 115-134.

Weinberg, R. y Gould, D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* . Champaign, IL: Human Kinetics.

Widiger, T. &. (2017). El neuroticismo es un dominio fundamental de la personalidad con enormes implicaciones para la salud pública. *World Psychiatry*, 16(2), 144-155. <https://doi.org/10.1002/wps.20411>

Yépez, E. O. (2018). Aspectos generales sobre personalidad y alto rendimiento. *OLIMPIA.*, 15(48), 249-262.

UNIDAD III. LA MOTIVACIÓN EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO

Introducción

La motivación es un factor determinante en el desempeño del atleta ya que influye directamente en la actitud, el esfuerzo y la constancia de los atletas. Un deportista motivado no solo se compromete con sus entrenamientos, sino que también encuentra la energía necesaria para superar desafíos y mejorar continuamente. La Psicología del Deporte ha demostrado que la motivación puede clasificarse en intrínseca, cuando surge del deseo personal de alcanzar metas, y extrínseca, cuando proviene de recompensas externas o reconocimiento social.

En el ámbito deportivo, la motivación no solo impacta el desempeño individual, sino también el trabajo en equipo y la cohesión grupal. Un equipo con jugadores motivados tiende a mostrar mayor coordinación, confianza y resiliencia ante la adversidad. Sin embargo, la falta de motivación puede llevar a la desmotivación, disminución del esfuerzo y, en muchos casos, al abandono de la práctica deportiva. Por ello, los entrenadores y preparadores físicos deben aplicar estrategias efectivas para fomentar la motivación de los deportistas.

El desempeño del atleta está estrechamente ligado a la preparación física, técnica y psicológica del atleta. Un deportista puede poseer grandes habilidades físicas, pero sin la motivación adecuada, su desempeño se verá limitado. La fijación de objetivos, la retroalimentación constante y un ambiente de entrenamiento positivo son algunas de las claves para mantener altos niveles de motivación y, en consecuencia, mejorar el rendimiento.

En esta unidad, se analizan los factores que influyen en la motivación deportiva, así como diversas estrategias para potenciar el rendimiento de los atletas. A través del estudio de casos y teorías psicológicas aplicadas al deporte, se busca comprender la importancia de la motivación como motor del éxito deportivo y su papel en la formación de atletas comprometidos y disciplinados.

Esquema de la unidad

Motivación: el motor del atleta

Tipos de motivación

Clima motivacional en la práctica deportiva

Enfoques centrados en la motivación deportiva

Factores que incluyen en la motivación

¿Cómo lograr la motivación en el deporte?

Preguntas de la unidad

¿Por qué la motivación es el motor del atleta?

¿Cuáles son los tipos de motivación?

¿Qué características tiene el clima motivacional en la práctica deportiva?

¿Cuáles son los enfoques centrados en la motivación deportiva?

¿Qué factores incluyen en la motivación?

¿Cómo lograr la motivación en el deporte?



Objetivos de la unidad

- Analizar la importancia que tiene motivación en el atleta.
- Determinar los tipos de motivación.
- Establecer las características que tiene el clima motivacional en la práctica deportiva.
- Analizar los enfoques centrados en la motivación deportiva.
- Identificar los factores incluyen en la motivación.
- Analizar las formas lograr la motivación en el deporte.



Organizador gráfico de la unidad



3. Motivación en el deporte

3.1. Motivación: el motor del atleta

La motivación es crucial en la vida de los seres humanos, les ayuda a tener un mejor desenvolvimiento a lo largo de su vida. Tal es así que el individuo está motivado todas sus acciones tendrán mayor efecto, lo que no sucede con los que tienen bajos niveles de motivación (Barboza y Gurtiérrez, 2024). La motivación desempeña un rol indispensable en el deporte, refleja el estado en que se encuentra el atleta en los diferentes momentos de su desarrollo deportivo. Los deportistas que tienen altos niveles de motivación se esfuerzan por entrenar, tienen mayor dedicación y persisten

en el mejoramiento de sus habilidades para lograr metas satisfactorias. Además, la motivación contribuye a fortalecer la autoconfianza y la resiliencia en los deportistas, a tener siempre una actitud positiva y saber afrontar los desafíos y fracasos, actitudes que le ayudan a tener buena actividad física. la motivación influye directamente en la capacidad del atleta para afrontar desafíos y superar momentos de adversidad.

Dweck (2006) señala que los deportistas que poseen una mentalidad de crecimiento creen que pueden mejorar con esfuerzo y aprendizaje tienen más probabilidades de alcanzar sus metas. Este tipo de mentalidad no solo permite afrontar derrotas como oportunidades de mejora, sino que también fomenta la disciplina y el compromiso con el proceso de entrenamiento (Duckworth, 2016). La combinación de una motivación fuerte y una mentalidad orientada al crecimiento es un factor determinante para el éxito deportivo.

En el campo de la actividad física y la práctica deportiva, la motivación surge como el conjunto de variables sociales, ambientales e individuales que establecen la elección de una actividad física o deportiva, la intensidad con que se ejecuta esa actividad, la perseverancia en la tarea a realizar y el rendimiento que demuestre. Estos factores o variables

influyen de una u otra manera en la perseverancia, la intensidad y frecuencia de la conducta deportiva, además, existe entre ellas una interrelación entre ellas que les permiten aumentar o disminuir la conducta (Carrasco et al., 2020).

Dentro del concepto de motivación, se encuentran dos aspectos fundamentales: la dirección del esfuerzo, que hace referencia a la disposición del deportista ante una situación específica, y la intensidad del esfuerzo, que se relaciona con la cantidad de energía o fuerza que el atleta aplica en un momento determinado dentro de su práctica deportiva (Weinberg & Gould, 2010). Ambos factores son determinantes en el rendimiento, ya que influyen en el compromiso y la perseverancia del deportista.

En síntesis, la motivación es el impulso que permite que los individuos actúen y se comporten de una determinada manera. En ella se combinan procesos fisiológicos, psicológicos e intelectuales que contribuyen a que los deportistas alcancen sus logros deseados. Por ello es crucial que los atletas cuenten con un entorno favorable, en el que los entrenadores y personas que los rodean mantengan una mentalidad positiva, se muestren entusiastas y actúen con perseverancia. Todo ello con la finalidad de maximizar su potencial y lograr excelencia en la práctica deportiva.

3.2. Tipos de motivación

La motivación es un elemento esencial en el buen desempeño del deportista, ya que influye en la intensidad, la persistencia y la calidad del esfuerzo que un atleta dedica a su entrenamiento y competencia. En Psicología Deportiva, se reconocen dos tipos de motivación que explican por qué los deportistas se esfuerzan en sus disciplinas. Comprender estas diferencias permite optimizar el desempeño y diseñar estrategias efectivas para mantener el compromiso y la pasión por el deporte. Estos tipos de motivación son:

- Uno de los tipos más estudiados es la motivación intrínseca, que se refiere al impulso interno de un atleta para practicar actividad física por el placer y la satisfacción que le genera. Los deportistas con alta motivación intrínseca encuentran disfrute en el proceso de entrenamiento, se enfocan en el crecimiento personal y buscan superar sus propios límites sin depender de recompensas externas. Según Chancusig (2023) esta forma de motivación fomenta el aprendizaje, la creatividad y la autonomía, lo que fortalece la resistencia ante la adversidad y el compromiso a largo plazo. Es decir que este tipo de motivación permite a los atletas participar en

una actividad porque le gusta y le satisface participar; en cambio la motivación extrínseca se realiza una acción porque existe de por medio una recompensa externa. Este tipo de motivación está asociada con el deleite por realizar actividades físicas y menos probabilidades de retirarse del deporte que practica.

- Por otro lado, la motivación extrínseca surge cuando un atleta se involucra en su disciplina con el objetivo de obtener recompensas externas, como trofeos, reconocimiento social o beneficios económicos. Aunque este tipo de motivación puede ser un factor poderoso para el rendimiento, se ha demostrado que en exceso puede hacer que el deportista dependa de factores externos para mantener su compromiso. Según Vázquez (2019), si los premios desaparecen o el reconocimiento disminuye, el atleta puede perder interés y disminuir su rendimiento. Aquellos atletas que tienen este tipo de motivación participan “de una actividad como un medio, con una finalidad, más no por la actividad misma” (p. 71).

Dentro de la motivación extrínseca, existen distintos niveles que varían en función del grado de autonomía del deportista. Uno de estos es la motivación identificada, en la que el atleta reconoce la importancia de la actividad deportiva y la integra en su identidad personal, lo que lo hace más propenso a mantener su esfuerzo a largo plazo. En contraste, la motivación externa pura ocurre cuando el deportista solo participa por recompensas o para evitar castigos, lo que generalmente genera una menor satisfacción y menor compromiso con la actividad deportiva.

Vázquez (2019) puntualiza que existen tres diferencias entre la motivación intrínseca y extrínseca

- Por el propósito de la actividad: la actividad física motivada por razones intrínsecas se realiza por placer, porque les gusta, sin buscar más allá de las mismas; en cambio, las actividades extrínsecas están motivadas por algún beneficio material o instrumental.
- Los deportistas con motivación intrínseca buscan la experiencia, acumular saberes y habilidades deportivas; mientras que, los atletas con motivación extrínseca buscan recompensas sociales u objetivas. Es decir que tienden a obtener recompensas, trofeos,

admiración del público, entre otras manifestaciones que recompensen su triunfo.

- Los atletas con motivación intrínseca durante las competencias tienen menos presión; en cambio que aquellos con motivación extrínseca, durante la competencia se sienten preocupados por la presión que ejercen los de su entorno y no lo hacen por adquirir una experiencia más en su práctica deportiva.

Además, es crucial mencionar que también existe en los deportistas la desmotivación, que ocurre cuando el atleta no encuentra razones para continuar con su práctica deportiva. Esto puede deberse a la falta de progreso, la presión externa excesiva o el agotamiento mental y físico. Según la teoría de la autodeterminación (Deci & Ryan, 2000), la desmotivación puede llevar a la inactividad física si no se toman medidas para reactivar el interés y la pasión por la actividad.

La motivación en la práctica de actividades físicas y deportivas es un factor fundamental, ya que impulsa al individuo a alcanzar un propósito determinado. En cualquier disciplina deportiva, la motivación actúa como el motor que dirige el esfuerzo y la constancia del atleta. Además, esta se relaciona estrechamente con las necesidades psicológicas del ser humano, ya que favorece el desarrollo de la autonomía, las capacidades cognitivas y la interacción social,

elementos esenciales para el bienestar y el desempeño del atleta.

El aspecto psicológico juega un papel crucial en el comportamiento del deportista y está influenciado por diversos factores que determinan su grado de autodeterminación. Entre ellos, destacan los aspectos motivacionales, que pueden dividirse en motivación intrínseca y motivación extrínseca. La primera proviene del interés y disfrute personal en la actividad, mientras que la segunda está impulsada por factores externos. Ambos tipos de motivación son esenciales para el rendimiento del atleta, ya que influyen en su compromiso, esfuerzo y persistencia en el entrenamiento y la competición.

Existen diversas estrategias para potenciar una buena actividad física, y la motivación extrínseca juega un papel clave en este proceso. Este tipo de motivación está relacionada con el esfuerzo personal y la autonomía del deportista, permitiéndole alcanzar sus objetivos tanto en el ámbito escolar y universitario como en el nivel competitivo. Factores como recompensas, premios, incentivos económicos, apoyo familiar y social, así como el reconocimiento a través de medallas o diplomas, pueden ser determinantes en la motivación del atleta.

Asimismo, la orientación del entrenador (coach-athlete relationship) es un elemento crucial en el desarrollo motivacional del deportista. Un entrenador que brinde apoyo, refuerce el esfuerzo y ayude a establecer metas claras puede influir significativamente en la motivación extrínseca del atleta, facilitando su progreso y éxito en la práctica deportiva. En este sentido, el equilibrio entre la motivación intrínseca y extrínseca es clave para el crecimiento personal y profesional del deportista, permitiéndole alcanzar su máximo potencial.

Un estudio realizado por Montes y Chico (2019) donde se evalúa los niveles de motivación intrínseca y extrínseca en jóvenes deportistas, los resultados muestran que en la mayoría de los jóvenes tienen una motivación intrínseca; pero así mismo están afectados por una fuerte presión social y expectativas de la familia activan una motivación extrínseca.

En conclusión, la motivación en el deporte es un factor clave para el rendimiento y la permanencia de los atletas en sus disciplinas. Mientras que la motivación intrínseca es ideal para el desarrollo de un compromiso duradero, la motivación extrínseca también puede ser útil si se maneja adecuadamente. La clave está en fomentar una combinación equilibrada de ambas, promoviendo el disfrute del proceso

Psicología y motivación en el deporte: claves para el éxito y el rendimiento deportivo
deportivo y reforzando el sentido de propósito en cada entrenamiento y competencia.

Figura 7

Tipos de motivación



Fuente: Tomada de Motivación extrínseca e intrínseca,
<https://www.santanderopenacademy.com/es/blog/motivacion-intrinseca-y-extrinseca.html>

Actividad en clase.



Reflexiona:

¿Cómo influye nuestra motivación en nuestro rendimiento y disfrute? Debata en grupo con sus compañeros y

expongan la conclusión a la que llegaron.

3.3. Clima motivacional en la práctica deportiva

El clima motivacional en la práctica deportiva es un elemento fundamental que influye en la motivación, en el rendimiento y en el bienestar psicológico de los atletas. Este concepto se basa en la teoría del logro y la motivación desarrollada por (Nicholls, 1989), quien plantea que el entorno en el que se desarrolla la actividad deportiva puede fomentar diferentes orientaciones motivacionales. Un clima motivacional positivo no solo promueve la persistencia y el disfrute en la actividad, sino que también tiene un impacto significativo en el desarrollo personal y deportivo de los atletas (Duda y Balaguer, 2007). Existen dos tipos principales de clima motivacional: el orientado a la tarea y el orientado al ego:

- El clima motivacional orientado a la tarea se enfoca en el esfuerzo, el aprendizaje y la mejora personal,

Psicología y motivación en el deporte: claves para el éxito y el
rendimiento deportivo
promoviendo una motivación intrínseca y un mayor
bienestar psicológico (Duda et al., 2017).

- En cambio, un clima orientado al ego enfatiza la comparación social y la superioridad sobre los demás, lo que puede generar ansiedad y reducir la motivación intrínseca (López-Alonso, 2022).

Diversos estudios han demostrado que los deportistas expuestos a un clima orientado a la tarea tienden a mostrar mayor satisfacción y compromiso con la actividad deportiva.

Dependiendo de la actividad deportiva que se practique, se necesita desarrollar uno más que otro. El clima motivacional en un equipo debe promover la cohesión y el apoyo que se pueden dar entre los compañeros. Es decir, debe orientarse hacia la tarea. Cuando los atletas practican en equipo hay cierto clima motivacional percibido como ego, inculcados por los agentes externos ya mencionados, puede que en ciertos jugadores consigamos un buen rendimiento, pero a nivel general, puede afectar en gran medida a la cohesión del grupo que es totalmente necesaria para conseguir victorias y competiciones (Duda y Balaguer, 2007).

Los entrenadores juegan un papel clave en la configuración del clima motivacional. Su estilo de liderazgo y la forma en

que brindan retroalimentación influyen en la percepción del éxito por parte de los deportistas. Un entrenador que refuerza el esfuerzo, el trabajo en equipo y la autosuperación contribuye a la creación de un clima positivo, mientras que uno que prioriza únicamente los resultados y la comparación social puede generar presión excesiva y disminuir la motivación de los atletas (Mageau & Vallerand, 2003). La comunicación efectiva y el apoyo emocional son elementos esenciales para la creación de un clima motivacional que favorezca el desarrollo de los deportistas (García-Calvo et al., 2019)

El entorno social y la dinámica del equipo también desempeñan un papel determinante en la percepción del clima motivacional. Un equipo donde se fomente la cooperación, el apoyo mutuo y la celebración de los logros individuales y colectivos facilita un clima orientado a la tarea (Carabajo y Rojas, 2021). En cambio, cuando se promueve la rivalidad extrema y la desvalorización del esfuerzo, los deportistas pueden experimentar una disminución en su autoestima y un mayor estrés competitivo.

Según Dweck (2007), cuando el entorno deportivo favorece un clima orientado a la tarea, los deportistas tienden a desarrollar una motivación intrínseca, es decir, se sienten impulsados por el deseo de mejorar, aprender y superar sus

propios límites. Este tipo de motivación fomenta la perseverancia, la concentración y la satisfacción personal, lo que se traduce en un rendimiento más estable y sostenible en el tiempo (Nicholls, 1989). Por el contrario, un clima orientado al ego, donde la prioridad es la comparación con los demás y el éxito medido únicamente en términos de victoria, puede generar altos niveles de ansiedad y presión, afectando negativamente el desempeño deportivo (Carabajo y Rojas, 2021).

Los atletas que entrenan en un clima motivacional positivo suelen experimentar mayor confianza en sus habilidades y una mejor regulación emocional. En un ambiente donde el esfuerzo y la mejora son valorados más que el resultado final, los deportistas están más dispuestos a enfrentar desafíos, asumir riesgos calculados y aprender de los errores sin miedo al fracaso (Deci & Ryan, 2000). Esta mentalidad es crucial en el deporte de alto rendimiento, donde la resiliencia y la capacidad de adaptación son determinantes para el éxito (García-Clavo et al., 2019). Por otro lado, en un entorno excesivamente competitivo, en el que se enfatiza la superioridad sobre los rivales, los deportistas pueden volverse más susceptibles a la frustración, al miedo al error y a la baja autoestima cuando no logran cumplir con las expectativas externas.

Además del impacto en el desempeño individual, el clima motivacional también influye en la dinámica del equipo y la cohesión grupal. En prácticas colectivas, un ambiente basado en el apoyo mutuo y la cooperación genera sinergias positivas que potencian el rendimiento colectivo (López-Alonso, 2022). Los jugadores que se sienten valorados y respaldados por sus compañeros y entrenadores muestran una mayor disposición a esforzarse por el equipo y a trabajar en conjunto para alcanzar objetivos comunes (Duda et al., 2017). En cambio, en un clima donde predomina la comparación y la rivalidad interna, pueden surgir tensiones, falta de comunicación y conflictos que afectan el funcionamiento del grupo y, en última instancia, los resultados deportivos (López-Alonso, 2022).

Por último, el clima motivacional tiene implicaciones a largo plazo en la carrera deportiva de los atletas. Aquellos que se desarrollan en un ambiente que promueve la autonomía, el aprendizaje y la pasión por la práctica deportiva tienen más probabilidades de mantener su compromiso y disfrutar de una trayectoria deportiva prolongada (Duda et al. 2017). En contraste, un clima excesivamente enfocado en los resultados puede aumentar el riesgo de abandono temprano debido al agotamiento emocional, la falta de disfrute o la presión psicológica constante (Carabajo y Rojas, 2021). En este sentido, entrenadores, padres y dirigentes

deportivos tienen un rol fundamental en la creación de un clima que fomente no solo el alto rendimiento, sino también el bienestar y la motivación sostenible de los deportistas (García-Calvo et al., 2019).

En la Figura 8 se presenta una síntesis comparando las características de los tipos de clima motivacional en la práctica deportiva.

Figura 8

Clima motivacional en la práctica deportiva



En conclusión, el clima motivacional en la práctica deportiva es un factor determinante en la experiencia y desarrollo de los atletas. Fomentar un clima orientado a la tarea puede mejorar el rendimiento, la satisfacción y la permanencia. Tanto entrenadores como compañeros de equipo y familias deben ser conscientes de su influencia y trabajar en la creación de un entorno que potencie la motivación y el bienestar de los deportistas. La investigación en este campo sugiere que un enfoque basado en la tarea no solo favorece el desarrollo deportivo, sino también el crecimiento personal y emocional de los atletas.

3.4. Enfoques centrados en la motivación deportiva

En la Psicología del Deporte, la motivación es un factor clave que influye en el rendimiento, la persistencia y el bienestar de los deportistas. Existen varios enfoques teóricos que explican la motivación en la práctica deportiva, cada uno con diferentes perspectivas sobre qué impulsa a los atletas a esforzarse y mantenerse en la práctica deportiva.

A continuación, se describen las características de cada enfoque teórico:

1. Teoría de la Autodeterminación (Deci & Ryan, 1985)

Este enfoque distingue entre diferentes tipos de motivación según el grado de autodeterminación del individuo. Se divide en:

- Motivación intrínseca: Surge cuando el deportista practica una actividad física por el placer, la satisfacción y el interés en la actividad en sí misma. Es la forma más autónoma y sostenible de motivación.
- Motivación extrínseca: Se da cuando el atleta participa por recompensas externas, reconocimiento, presión social o miedo al castigo. Puede ser más o menos autónoma dependiendo del grado de internalización de la motivación.
- Desmotivación: Ocurre cuando el deportista no encuentra razones para continuar la actividad, lo que puede llevar al abandono deportivo.

Según esta teoría, la calidad de la motivación depende de la satisfacción de tres necesidades psicológicas básicas:

- Autonomía (sentirse dueño de sus decisiones).
- Competencia (percibirse capaz y eficaz en su desempeño).
- Relación social (sentirse conectado con compañeros y entrenadores).

2. Teoría de las Metas de Logro (Nicholls, 1989)

Este enfoque sostiene que los atletas tienen diferentes orientaciones motivacionales dependiendo de cómo perciban el éxito:

- Orientación a la tarea: Se enfoca en la mejora personal, el esfuerzo y el aprendizaje. Los deportistas disfrutan del proceso y persisten ante los desafíos.
- Orientación al ego: Se basa en la comparación con los demás y en demostrar superioridad. Puede llevar a una motivación frágil y al miedo al fracaso si el atleta no se percibe como mejor que los demás.

El entorno influye en qué tipo de motivación predomina, dando lugar a dos climas motivacionales:

- Clima orientado a la tarea: Favorece la motivación intrínseca y el desarrollo del atleta.
- Clima orientado al ego: Puede generar ansiedad, presión y abandono deportivo si el deportista siente que no es el mejor.

3. Teoría de la Autoeficacia (Bandura, 1977)

Según Albert Bandura, la motivación deportiva está influida por la autoeficacia, es decir, la creencia del deportista en su

capacidad para lograr un objetivo. Esta percepción se construye a partir de:

- Experiencias previas de éxito o fracaso (si ha tenido buenos resultados en el pasado, se sentirá más motivado).
- Modelado o aprendizaje vicario (ver a otros atletas lograrlo aumenta la confianza).
- Persuasión verbal (mensajes de entrenadores, compañeros o familiares influyen en la motivación).
- Estado emocional y fisiológico (el estrés o la fatiga pueden reducir la sensación de autoeficacia).

Los atletas con alta autoeficacia suelen ser más persistentes y afrontar mejor los desafíos.

4. Modelo de la Motivación de Vallerand (1997)

Este modelo amplía la Teoría de la Autodeterminación y explica que la motivación se da en tres niveles:

- Motivación situacional (se refiere a la motivación en un momento específico, por ejemplo, antes de una competencia).
- Motivación contextual (depende del deporte en general y el ambiente en el que se entrena).

- Motivación global (es la tendencia general del deportista hacia la motivación en su vida).

Este modelo destaca cómo la motivación puede cambiar dependiendo del contexto y la situación.

5. Teoría de la Motivación de McClelland (1961)

Plantea que las personas tienen diferentes necesidades de logro, lo que influye en su motivación deportiva:

- Necesidad de logro alta: Los deportistas con este perfil buscan desafíos y se esfuerzan por mejorar constantemente.
- Necesidad de afiliación: Priorizan la conexión con sus compañeros y disfrutan del aspecto social del deporte.
- Necesidad de poder: Buscan controlar situaciones y destacar sobre los demás.

Dependiendo de cuál sea la necesidad predominante, el deportista se motivará por distintos factores.

Cada uno de estos enfoques ofrece una perspectiva diferente sobre la motivación en el juego deportivo. Mientras que algunos se centran en la calidad de la motivación (**Autodeterminación**), otros explican cómo la percepción

del éxito influye en la motivación (**Metas de Logro**). Además, la autoeficacia, el contexto y las necesidades individuales juegan un papel clave en el compromiso deportivo. Para entrenadores y psicólogos del deporte, comprender estos enfoques permite diseñar estrategias efectivas para potenciar la motivación y el rendimiento de los atletas.

Por su parte, Weinberg y Gould (2014), proporciona otros enfoques y manifiesta que la motivación puede abordarse desde tres enfoques principales.

- El primero es el enfoque centrado en los rasgos de personalidad, también conocido como perspectiva centrada en el participante. Este sostiene que la motivación es una característica interna del individuo y está determinada por sus necesidades, metas y personalidad.
- El segundo es el enfoque centrado en la situación, el cual propone que el nivel de motivación depende principalmente de las circunstancias externas, como el entorno competitivo, la presión social o el tipo de entrenamiento.
- Por último, se encuentra el enfoque de interacción, ampliamente utilizado en la actualidad por los especialistas en psicología deportiva. Este modelo plantea que la motivación no es exclusivamente

producto de las características personales del atleta (como su personalidad, intereses y objetivos), ni de la situación por sí sola, sino de la interacción entre ambos factores. Es decir, la forma en que el deportista responde y se adapta a su entorno es clave para comprender y potenciar su motivación y rendimiento.

Tarea

La Motivación de Martha en el Alto Rendimiento

Martha es una nadadora de 19 años que ha entrenado desde los 10 años en un club de alto rendimiento. Durante los últimos tres años, ha competido a nivel nacional, logrando medallas en varias competencias juveniles. Sin embargo, en el último año, su rendimiento ha comenzado a disminuir y su motivación ha cambiado. Antes, disfrutaba entrenar y mejorar su técnica, pero ahora se siente presionada por su entrenador y su familia para ganar.

En los entrenamientos, Martha muestra signos de frustración cuando no alcanza sus mejores tiempos. Se compara constantemente con sus compañeras y se desanima cuando no es la más rápida. Ha pensado en dejar la natación porque siente que ya no la disfruta como antes, pero teme decepcionar a su equipo y a su familia.

Su entrenador, al notar su actitud, ha intentado motivarla recordándole sus logros pasados y diciéndole que tiene el potencial para ser la mejor. Sin embargo, en lugar de sentirse motivada, Sofía se siente aún más presionada.

Instrucciones para la Tarea

1. Identifica el enfoque de motivación deportiva que mejor explica la situación de Martha.
2. Analiza su tipo de motivación (intrínseca, extrínseca o desmotivación) según el enfoque que elegiste.
3. Propón estrategias para ayudar a Martha a recuperar su motivación y disfrutar nuevamente de la natación.
4. Justifica por qué crees que esas estrategias serían efectivas en su caso.

Presentación y Discusión (15 min)

- Cada grupo expone su análisis y las estrategias que propuso.
- Se abre un espacio de debate donde los demás grupos pueden hacer preguntas o aportar ideas.
- El docente refuerza los conceptos y ofrece retroalimentación.
- Cierre y Reflexión
- Se finaliza con una pregunta para reflexión:

- *¿Cuál de estos enfoques consideran más útil en el deporte que practican o siguen?*

Se envía como tarea que los estudiantes deben escribir un breve ensayo (1-2 páginas) aplicando un enfoque de motivación deportiva a un atleta famoso, justificando su elección y proponiendo estrategias para mejorar su motivación.

3.5. Factores que incluyen en la motivación

La motivación en los deportistas está influenciada por una variedad de factores que pueden potenciar o disminuir su rendimiento y compromiso con la actividad. Estos factores pueden agruparse en factores internos y factores externos, cada uno con un impacto significativo en la experiencia deportiva.

1. Factores internos

Estos factores provienen del propio atleta y están relacionados con sus emociones, pensamientos y percepciones sobre la práctica deportiva:

- Motivación intrínseca: Se refiere al disfrute, la pasión y la satisfacción personal que experimenta el atleta (Coronel et al., 2022). Los deportistas con alta

motivación intrínseca tienden a ser más persistentes y comprometidos.

- Autoconfianza: La percepción de competencia y la creencia en la propia capacidad para lograr objetivos influyen en el rendimiento y en la continuidad (Bandura, 1997).
- Metas personales: Los objetivos que se plantean los atletas, ya sean orientados a la mejora personal (metas de tarea) o a la comparación con otros (metas de ego), afectan su nivel de esfuerzo y persistencia (Nicholls, 1989).
- Regulación emocional: La capacidad de gestionar la presión, la ansiedad y el estrés influye en la motivación y en la capacidad de disfrutar la práctica deportiva (Gross, 2015).

2. Factores externos

Estos elementos provienen del entorno del deportista e impactan su motivación de manera positiva o negativa:

- Clima motivacional: El entorno creado por entrenadores, compañeros y familiares puede promover una motivación orientada a la tarea (aprendizaje y esfuerzo) o al ego (comparación y

resultados), afectando el bienestar del atleta (Duda & Balaguer, 2007).

- Retroalimentación del entrenador: Un entrenador que proporciona apoyo, confianza y refuerza el esfuerzo del deportista fomenta una motivación más autónoma y duradera (Mageau & Vallerand, 2003).
- Apoyo social: La influencia de familiares, amigos y compañeros de equipo puede motivar o desmotivar al deportista dependiendo del tipo de apoyo recibido (Gross, 2015).
- Recompensas y reconocimiento: Premios, becas o reconocimiento público pueden reforzar la motivación extrínseca, aunque un exceso de enfoque en estos factores puede reducir la motivación intrínseca a largo plazo (Mageau & Vallerand, 2003).

Condiciones del entrenamiento: Factores como la infraestructura deportiva, la intensidad de los entrenamientos y la planificación de la temporada influyen en el nivel de motivación del atleta (Gross, 2015).

3.5.1. ¿Cómo lograr la motivación en el deporte?

La motivación en el deporte es un factor clave para el rendimiento y la permanencia de los atletas en la práctica

deportiva. Para fomentarla, es esencial comprender los tipos de motivación que influyen en los deportistas. Según Deci y Ryan (1985), la motivación intrínseca surge del interés y el disfrute personal de la actividad, mientras que la motivación extrínseca está impulsada por factores externos como recompensas, reconocimiento o presión social. Un equilibrio adecuado entre ambos tipos de motivación es fundamental para el desarrollo y la satisfacción del atleta.

Uno de los métodos más efectivos para aumentar la motivación es fomentar un clima motivacional positivo. De acuerdo con Ames (1992), un clima orientado a la tarea, donde se valore el esfuerzo, la mejora y el aprendizaje, fortalece la motivación intrínseca y reduce la ansiedad. Por otro lado, un clima centrado en la comparación y la competición excesiva puede generar estrés y disminuir la persistencia de los atletas (Duda & Balaguer, 2007). Los entrenadores desempeñan un papel crucial en este aspecto, ya que su estilo de liderazgo y su retroalimentación pueden impactar directamente en la motivación de los deportistas (Mageau & Vallerand, 2003).

Además, la autoconfianza y el establecimiento de metas realistas son factores determinantes en la motivación deportiva. (Bandura, 1997) señala que la percepción de autoeficacia, es decir, la creencia en la propia capacidad

para alcanzar objetivos influye en la perseverancia y el compromiso de los atletas. Para ello, es recomendable que los deportistas establezcan metas específicas, alcanzables y progresivas, lo que les permitirá experimentar logros constantes y mantener su motivación a largo plazo.

Moreno (2021) plantea algunas estrategias para lograr la motivación en el deporte:

- Poner en práctica la resiliencia: el deportista aprender de los errores y seguir adelante, estas acciones le ayudan a reforzarlo mental y emocionalmente.
- Practicar actividad física en grupo: la compañía de otras personas es entretenido y motivante ya que mejoran las relaciones interpersonales.
- Proponer objetivos reales: las metas que se fijen no deben ser muy altas porque después no se pueden frustrar si no se las cumple.
- Descanso necesario: es imprescindible descansar el tiempo que se necesita para recuperar fuerza.
- Ser positivo: ser optimista ayuda a compartir momentos de alegría y a estar siempre motivado.
- Practicar ejercicios con gusto: es necesario seleccionar ejercicios que sean agradables y beneficien a los deportistas.

- Realizar ejercicios diariamente: es aconsejable realizar actividades físicas en una rutina diaria.
- Registrar el progreso de las actividades físicas: es recomendable registrar los avances con la finalidad de motivarse a diario revisando los ejercicios realizados diariamente.

En conclusión, lograr la motivación en el atleta requiere una combinación de factores internos y externos. Un entorno que promueva la autonomía, la competencia saludable y el apoyo social es clave para mantener la motivación en los deportistas. Tanto entrenadores como familiares y compañeros pueden contribuir a este proceso mediante estrategias que refuercen la motivación intrínseca, fomenten el desarrollo personal y eviten la presión excesiva. De esta manera, los atletas podrán disfrutar más de la actividad física que realiza y mejorar su rendimiento de manera sostenible.

Es preciso destacar que la motivación deportiva no se la debe analizar solo desde el rendimiento competitivo, ya que el que la práctica de actividad física continua es una vía para el desarrollo integral del ser humano, donde se promueve valores, resiliencia, salud física y bienestar emocional. Por ello, no se debe priorizar solo el éxito y el rendimiento, sino que también se debe fomentar las experiencias que poseen los atletas en todas las etapas de su vida deportiva.

Por lo expuesto, como propuesta alternativa, la motivación deportiva debe centrarse en el propósito personal, la integración de la tecnología, el entrenamiento mental, el apoyo social y la autonomía del deportista, cultivando el bienestar y el sentido personal de logro, aspectos indispensables para lograr un rendimiento óptimo y duradero.

Resumen

En la Unidad tres vimos que la motivación desempeña un rol clave en el deporte, refleja el estado en que se encuentra el atleta en los diferentes momentos de su desarrollo deportivo donde resalta la disposición, el

Se analizó los tipos de motivación: siendo la intrínseca aquella que surge del interior del deportista por adquirir experiencias, aprender más, desarrollar más habilidades para un mejor rendimiento; mientras que la

Vimos que el clima motivacional está orientado hacia la tarea y al ego. El orientado a la tarea se enfoca en el esfuerzo, el aprendizaje y la mejora personal, promoviendo una motivación intrínseca y un mayor bienestar psicológico. El orientado al ego enfatiza la comparación

También vimos los factores que influyen en la motivación, analizamos que existen factores internos y externos. Entre los internos están la motivación interna, la autoconfianza, metas personales y regulación emocional. Entre los externos están el clima motivacional, retroalimentación del

Para lograr la motivación en el deporte ya que sea más efectiva, es necesario fomentar un clima motivacional positivo, autoconfianza y establecimiento de metas, un entorno que promueva la



Reviso mis habilidades cognitivas y metacognitivas

1. ¿Qué tipo de motivación surge del deseo interno del atleta por mejorar y alcanzar sus metas personales?
 - a) Motivación extrínseca
 - b) Motivación intrínseca
 - c) Motivación social
 - d) Motivación competitiva

2. ¿Cuál de los siguientes factores es fundamental para mantener la motivación en el deporte?
 - a) Recompensas económicas exclusivamente
 - b) Fijación de objetivos realistas y alcanzables
 - c) La presión externa de los entrenadores
 - d) Compararse constantemente con otros atletas

3. Según la teoría de la autodeterminación, ¿cuáles son las tres necesidades psicológicas básicas para la motivación?
 - a) Dinero, reconocimiento y esfuerzo
 - b) Autonomía, competencia y relación
 - c) Disciplina, trabajo en equipo y liderazgo
 - d) Descanso, alimentación y entrenamiento

4. ¿Cuál es una estrategia efectiva para mejorar la motivación en un equipo deportivo?
 - a) Imponer castigos severos por bajo rendimiento
 - b) Fomentar un ambiente de apoyo y reconocimiento
 - c) Aislar a los jugadores con bajo desempeño
 - d) Exigir entrenamientos sin descanso

5. ¿Cómo influye la motivación en el rendimiento deportivo?
 - a) Solo en el corto plazo, ya que después el rendimiento depende de la genética
 - b) Es un factor determinante que afecta la persistencia y el esfuerzo del atleta
 - c) No tiene una relación directa con el desempeño en la competencia
 - d) Solo es esencial en deportes de equipo y no en los individuales

6. Describe una situación en la que la falta de motivación haya afectado tu desempeño o el de alguien que conozcas en el ámbito deportivo. ¿Qué estrategias podrían haberse implementado para mejorar la situación?

7. ¿Cómo crees que la motivación intrínseca y extrínseca pueden complementarse en el entrenamiento de un atleta de alto rendimiento?
8. Explica cómo un entrenador puede influir en la motivación de su equipo y menciona al menos tres estrategias efectivas para fortalecer la motivación grupal.
9. Reflexiona sobre la importancia del establecimiento de objetivos en el deporte. ¿Cómo pueden los objetivos bien planteados ayudar a mejorar el rendimiento de un atleta?
10. Piensa en un atleta que admires y analiza qué estrategias de motivación ha utilizado para alcanzar el éxito. ¿Qué podemos aprender de su experiencia?

Evaluación de la unidad

Evaluación de Estudio de Caso

Instrucciones: Lee atentamente el siguiente caso y responde las preguntas con base en los conceptos estudiados en la Unidad III.

Caso de Estudio: "Superación y Motivación en un Equipo de Fútbol"

El equipo juvenil de fútbol "Los Halcones" ha experimentado una disminución en su rendimiento durante la última temporada. A pesar de contar con jugadores talentosos, la falta de motivación ha llevado a una baja en su desempeño en los entrenamientos y partidos. Algunos jugadores muestran apatía, mientras que otros han expresado frustración debido a la falta de reconocimiento y metas claras.

El entrenador, consciente de la importancia de la motivación en el desempeño del atleta, decide implementar nuevas estrategias para recuperar el espíritu competitivo del equipo. Entre ellas, se encuentran:

1. Establecimiento de objetivos individuales y grupales realistas y alcanzables.

2. Implementación de un sistema de incentivos y reconocimientos.
3. Sesiones de coaching deportivo para mejorar la confianza y la mentalidad del equipo.
4. Dinámicas de cohesión grupal para fortalecer la relación entre los jugadores.

Después de dos meses, el equipo ha mostrado cierta mejoría en su actitud y desempeño, pero algunos jugadores aún presentan dificultades para mantenerse motivados.

Preguntas de Evaluación

1. Análisis del Problema: Identifica y describe los principales factores que afectan la motivación del equipo "Los Halcones".
2. Estrategias de Motivación: Explica cómo cada una de las estrategias implementadas puede influir en el rendimiento deportivo del equipo.
3. Resultados Parciales: Según los principios estudiados en la Unidad III, ¿qué otras estrategias podrías sugerir para mejorar la motivación de todos los jugadores?
4. Impacto en el Rendimiento: ¿Cómo afecta la motivación al desempeño deportivo y qué beneficios pueden obtenerse con un equipo motivado?

5. Conclusión: ¿Qué lecciones se pueden aprender de este caso y cómo podrían aplicarse en otros deportes o contextos similares?

Criterios de Evaluación:

- Claridad y profundidad en las respuestas.
- Uso adecuado de conceptos estudiados en la Unidad III.
- Aplicación de ejemplos o referencias a situaciones reales.
- Coherencia y estructuración lógica de las respuestas.

Tiempo estimado para la evaluación: 60 minutos.

Referencias bibliográficas

Bandura, A. (1977). *Autoeficacia: El ejercicio del control*. WH Freeman/Times Books/ Henry Holt & Co.

Barboza, N. y. (2024). La motivación en la práctica de actividades físicas. *Llimpi Revista Electrónica de Educación*, 4(2), 1-9.
<https://doi.org/https://doi.org/10.54943/lree.v4i2.479>

Carabajo, L. y. (2021). *Análisis de la relación entre el clima motivacional percibido en las clases de Educación*

Psicología y motivación en el deporte: claves para el éxito y el
rendimiento deportivo

Física y la Actividad Física Extraescolar. Universidad de
Cuenca: [https://rest-
dspace.ucuenca.edu.ec/server/api/core/bitstreams/7
1ba50f7-a240-40a9-a61d-0d363dad8f4a/content](https://rest-dspace.ucuenca.edu.ec/server/api/core/bitstreams/71ba50f7-a240-40a9-a61d-0d363dad8f4a/content)

Carrasco, D., y Carrasco David y Carrasco, D. (2020).
Psicología del Deporte. Universidad Politécnica de
Madrid:
[https://students.aiu.edu/submissions/profiles/resour
ces/onlineBook/C4J7L8_psicologia%20deporte.pdf](https://students.aiu.edu/submissions/profiles/resources/onlineBook/C4J7L8_psicologia%20deporte.pdf)

Carrasco, D., y Carrasco, D. y. (2016). *Psicología del Deporte*.
Universidad Politécnica de Madrid:
[https://students.aiu.edu/submissions/profiles/resour
ces/onlineBook/C4J7L8_psicologia%20deporte.pdf](https://students.aiu.edu/submissions/profiles/resources/onlineBook/C4J7L8_psicologia%20deporte.pdf)

Chancusig, L. (2023). La Motivación como Beneficio en las
Clases de Educación Física: Una Revisión Sistemática.
Mentor, 2(5), 265-280.
[https://doi.org/https://doi.org/10.56200/mried.v2i5.
5956](https://doi.org/https://doi.org/10.56200/mried.v2i5.5956)

Coronel, F., Castillo, N., y Tristán, J. y. (2022). Climas
motivacionales, procesos psicológicos mediadores y
funcionamiento óptimo en deportistas. *Sinéctica,
Revista Electrónica de Educación*(59), 1-16.
[https://doi.org/https://doi.org/10.31391/S2007-
7033\(2022\)0059-009](https://doi.org/https://doi.org/10.31391/S2007-7033(2022)0059-009)

Deci, E. &. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.

Duckworth, A. (2016). *Coraje: El poder de la pasión y la perseverancia*. Scribner.

Duda, J. y Balaguer, E. (2007). *Clima motivacional creado por el entrenador*. Human Kinetics.
<https://doi.org/10.5040/9781492595878.ch-009>

Duda, J., Appleton, P., y Stebbings, J. &. (2017). Hacia entornos más empoderadores y menos empoderadores en el deporte juvenil. *Sport Psychology for Young Athletes*, 2(3), 81-83.
<https://doi.org/10.4324/9781315545202-8>

Dweck, C. (2006). *Mentalidad: La nueva psicología del éxito*. Random House.

García-Calvo, L., González-Ponce, I., y Sánchez-Miguel, P. &. (2019). *Clima motivacional percibido por el entrenador y esfuerzo de los jóvenes atletas en el deporte juvenil: El papel mediador del disfrute y el compromiso*. *Frontiers in Psychology*,.

Gross, J. (2015). Regulación de las emociones: estado actual y perspectivas futuras. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26.

<https://doi.org/https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>

- López-Alonso, S. (2022). La motivación orientada hacia el ego y la tarea en deportistas juveniles Mexicana de olimpiadas nacionales . *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 17(3), 114-117.
- Mageau, G. y. (2003). The coach-athlete relationship: a motivational model. *Revista de Ciencias del Deporte*(21), 883-904.
- Moreno, G. (2021). *La motivación en el deporte: Clave para alcanzar la meta*. <https://neuro-class.com/la-motivacion-en-el-deporte-clave-para-alcanzar-la-meta/>
- Nicholls, J. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Harvard University Press.
- Vázquez, A. y. (2019). Motivación extrínseca e intrínseca y satisfacción con la vida en deportistas universitarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 92-99.
- Weinberg, R. y. (2014). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics.
- Weinberg, R. y. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* . Champaign, IL: Human Kinetics.

UNIDAD IV. ESTRATEGIAS PARA EL ÉXITO Y RENDIMIENTO DEPORTIVO

Introducción de la unidad

En el ámbito del deporte, el rendimiento de los atletas no solo depende de sus capacidades físicas y técnicas, sino también de su fortaleza psicológica. En esta unidad, exploraremos los factores psicológicos clave que influyen en el desempeño deportivo, como la motivación, la concentración, la confianza en sí mismo y el manejo de la ansiedad.

Abordaremos cómo estos aspectos pueden potenciar o limitar el rendimiento de un deportista y analizaremos estrategias basadas en la evidencia para optimizar su estado mental antes, durante y después de la competición. Además, examinaremos el papel del psicólogo deportivo y del entrenador en la construcción de un entorno psicológico favorable para el desarrollo de habilidades y la mejora del desempeño.

También profundizaremos en la importancia del establecimiento de metas y la autorregulación emocional como herramientas fundamentales para mejorar la disciplina y la resiliencia en los deportistas. La capacidad de gestionar el estrés y superar la presión competitiva será clave para

mantener un rendimiento óptimo en diferentes contextos deportivos.

Finalmente, se analizarán casos prácticos y estudios recientes que demuestran la relación entre el entrenamiento psicológico y el éxito deportivo. A través de ejemplos concretos, los estudiantes podrán comprender cómo la aplicación de técnicas psicológicas bien estructuradas puede marcar la diferencia entre un rendimiento promedio y uno de élite.

Esquema de la unidad

Gestión del estrés y manejo de la ansiedad.

Autoeficacia y confianza en el deportista.

Concentración y enfoque de competencia.

Rutina y hábitos deportivos.

Manejo de la presión en los deportistas.

Resiliencia y superación de obstáculos.

Preguntas de la unidad

¿Cómo gestionar el estrés y la ansiedad?

¿Qué importancia tiene la autoeficacia y confianza en el deportista?

¿De qué manera incluye la concentración y el enfoque de competencia?

¿Cómo crear rutinas y hábitos deportivos?

¿Cómo manejar la presión que ejercen los demás?

¿Por qué es importante la resiliencia y la superación de obstáculos?



Objetivos de la unidad

Analizar las estrategias para gestionar el estrés y la ansiedad.

Hay que destacar la importancia que tiene la autoeficacia y confianza en el deportista.

Estudiar la influencia que tiene la concentración y el enfoque de competencia.

Analizar las rutinas y hábitos deportivos que deben fortalecer los atletas,

Estudiar las estrategias para manejar la presión que ejercen los demás.



Desarrollar estrategias para la resiliencia y superar los
obstáculos.

Organizador gráfico de la unidad



4. Estrategias para el éxito y rendimiento deportivo

4.1. Gestión del estrés y manejo de la ansiedad

El estrés y la ansiedad son respuestas naturales del organismo ante situaciones percibidas como desafiantes o amenazantes y afectan de manera significativa en el desarrollo de una excelente actividad física. En el ámbito deportivo, los atletas enfrentan diversas fuentes de estrés, como la presión por rendir al máximo, las expectativas externas e internas y la gestión de la fatiga física y mental. Si bien un cierto nivel de estrés puede ser beneficioso al aumentar la activación y el enfoque, niveles elevados o prolongados pueden deteriorar el rendimiento y afectar negativamente la salud mental del deportista. Weinberg y Gould (2019) indican que el estrés y la ansiedad, en el contexto deportivo, surgen antes, durante o después de las competencias por lo que afecta a los atletas en la concentración, toma de decisiones y desempeño en general.

Vanegas-Farfano et al. (2023) señalan que existe el estrés positivo y el negativo. El primero mejora el rendimiento al incrementar la motivación y activación fisiológica; en cambio, el negativo es excesivo lo que genera fatiga mental, desmotivación y lo lleva a un bloqueo psicológico. Así mismo, indican que la ansiedad se divide en ansiedad de

estado y de rasgo. La de estado consiste en la respuesta temporal a una situación determinada, mientras que la de rasgo es el hábito de experimentar ansiedad ante distintas situaciones deportivas.

Figura 9

Estrés y Ansiedad



Fuente: Tomadas de
<https://karateyalgomas.com/2016/03/27/controlando-la-ansiedad-precompeticion/>

Los efectos de la ansiedad en el buen desempeño atlético pueden ser perjudiciales si no se manejan adecuadamente. La teoría de la catástrofe de Hardy (1996) explica que un nivel moderado de activación puede mejorar el desempeño, pero cuando la ansiedad es excesiva, el rendimiento puede disminuir drásticamente. Esto se debe a que una alta

activación combinada con preocupación intensa puede llevar a pérdida de concentración, rigidez muscular y una disminución en la ejecución de habilidades técnicas y tácticas.

Por su parte Baquero et al. (2023) indican que en el ámbito deportivo la ansiedad se evidencia en un estado emocional negativo lo que podría provocar ansiedad precompetitiva y competitiva; por ello se debe evitar las emociones destructivas como la preocupación y el miedo. En este sentido, González Campos et al. (2017) refieren que el control del estrés es esencial para prevenir estados de ansiedad lo que disminuye la autoconfianza y perjudicar la concentración durante la competencia. En un estudio que realizaron los autores, encontraron que aquellos con habilidades desarrolladas para manejar el estrés mantenían niveles más altos de autoconfianza y una mejor capacidad de atención-concentración. Por ello, es primordial entrenar habilidades psicológicas junto con las físicas para optimizar el desempeño del deportista.

Para controlar el estrés y la ansiedad, los atletas pueden utilizar diversas estrategias psicológicas efectivas de manejo de estrés.

- Técnicas como la respiración profunda, la relajación progresiva, la visualización y el control de pensamientos negativos han demostrado ser efectivas para reducir la tensión, mitigar los efectos negativos, promover el bienestar integral del deportista y mejorar el enfoque en la competencia (Crock, 2016).
- El apoyo de entrenadores, psicólogos deportivos y compañeros de equipo puede ser fundamental para que el deportista desarrolle confianza y maneje mejor la presión competitiva.

En conclusión, el estrés y la ansiedad son respuestas naturales en el deporte, pero su impacto en el rendimiento depende de cómo sean gestionadas. Un adecuado control de estos factores no solo mejora el desempeño del atleta, sino que también contribuye a su bienestar psicológico. La preparación mental debe ser tan necesaria como la física, ya que un deportista con habilidades psicológicas bien desarrolladas tendrá mayores posibilidades de afrontar con éxito los desafíos de la competencia. Aunque el estrés y la ansiedad son inherentes a la competencia deportiva, una buena gestión es crucial para mantener un rendimiento óptimo y preservar la salud mental de los deportistas. La integración de técnicas psicológicas en el entrenamiento

Psicología y motivación en el deporte: claves para el éxito y el
rendimiento deportivo

deportivo puede ayudar a los atletas a enfrentar los desafíos
competitivos con mayor resiliencia y eficacia.

Actividad en clase



Objetivo:

Comprender la influencia del
estrés y la ansiedad en el
rendimiento deportivo y
proponer estrategias para su
manejo.

Instrucciones:

1. Lectura breve:

- Investiga brevemente sobre el impacto del estrés y la ansiedad en los deportistas de alto rendimiento. Puedes utilizar libros, artículos científicos o fuentes confiables en línea.

2. Reflexión escrita:

Responde en un texto de máximo 1 página a las siguientes preguntas:

a) ¿Cuál es la diferencia entre el estrés y la ansiedad en el contexto deportivo?

b) ¿Cuáles son los principales síntomas que pueden presentar los atletas cuando experimentan ansiedad o estrés excesivo?

c) Menciona al menos tres estrategias psicológicas que los deportistas pueden utilizar para manejar estos factores y explica cómo pueden ayudar en la competencia.

3. Evaluación:

Claridad y precisión en las respuestas (40%).

Uso de información fundamentada y referencias adecuadas (30%).

Propuesta de estrategias coherentes y aplicables al deporte (30%).

4.2. Autoeficacia y confianza en el deportista

La autoeficacia y la confianza son dos pilares fundamentales en el desempeño del deportista. La autoeficacia, según Bandura (1997), se refiere a la creencia en la propia capacidad para organizar y ejecutar las acciones necesarias para alcanzar determinados objetivos. Por otro lado, la confianza en la práctica deportiva se define como la certeza que tiene un atleta sobre su habilidad para tener éxito en su disciplina. En el contexto deportivo hace referencia a la percepción que tiene el atleta sobre su capacidad para hacer frente a las tareas que debe cumplir para producir un resultado (González. 2014).

Las personas con alta autoeficacia son capaces de realizar tareas más desafiantes, colocándose metas y objetivos más altos. Una vez que se ha iniciado un curso de acción, las personas con alta autoeficacia invierten más esfuerzo, son más persistentes y mantienen mayor compromiso con sus metas frente a las dificultades, que aquellos que tienen menor autoeficacia (Bandura, 1997 como se citó en

Cañizares, 2022). Por ello, las creencias de eficacia inciden en los individuos estimulándolos o desvalorizándolos, convirtiéndose en optimistas o pesimistas.

Contreras (2020) manifiesta que la autoeficacia está relacionada de manera positiva con ser optimista, tener elevada autoestima, autorregular las emociones, tener mejor calidad de vida, ser afectivo, personalidad resistente, saber afrontar las adversidades y sentir satisfacción por la actividad práctica que realiza. Por esta razón, la autoeficacia en el deporte es un elemento fundamental ya que tiene relación directa con la fortaleza o debilidad del sistema táctico; tal es así que el atleta tiene la convicción absoluta de que sus acciones son acertadas, demostrando buena conducta y con habilidades muy desarrolladas para resolver situaciones por muy difíciles que sean. Diversos estudios han demostrado que una alta autoeficacia está directamente relacionada con un mejor desempeño deportivo y un menor malestar psicológico. Los deportistas con mayor confianza tienden a experimentar menos ansiedad antes de las competiciones y manejan mejores situaciones de estrés.

Para fortalecer la autoeficacia en los deportistas, se puede implementar estrategias psicológicas adecuadas, entre ellas constan:

- Una de estas estrategias es la visualización de logros pasados o futuros ya que permite mejorar la autoconfianza. Otra estrategia es realizar una lista de cualidades positivas donde el atleta reconozca y valore sus fortalezas, lo que le permite reforzar su percepción de competencia.
- Se puede recurrir al uso de autoinstrucciones que sean positivas y le den ánimo como: "Puedo con esto" o "Estoy preparado", estas palabras de ánimo para sí mismo le ayudan a elevar la confianza en momentos críticos.
- Establecer objetivos realistas y alcanzables ya que, al planificar las metas en pasos más pequeños y manejables, los deportistas pueden experimentar "éxitos controlados", lo que refuerza su autoeficacia y les motiva a continuar avanzando.
- Prepararse de manera eficaz para la competición, considerando las posibles dificultades y planificando respuestas adecuadas, reduce la incertidumbre y aumenta la percepción de control; por este motivo se recomienda que se les realicen una evaluación periódica para que reconozca sus fortalezas y

Psicología y motivación en el deporte: claves para el éxito y el
rendimiento deportivo
debilidades para emprender los correctivos
necesarios.

En un estudio realizado por Martínez-Ramírez et al. (2024) titulado Rendimiento deportivo en función de la autoeficacia: revisión sistemática, manifiesta que la autoeficacia influye directamente en el comportamiento deportivo y el éxito; además, destaca su papel como predictor de rendimiento y como base para las intervenciones psicológicas. Manifiestan que es necesario desarrollar programas enfocados en mejorar la confianza del atleta que complementan y hacen posible el logro de los objetivos esperados en el alto rendimiento.

En conclusión, la autoeficacia y la confianza son elementos esenciales que influyen significativamente en el rendimiento y bienestar de los deportistas. A través de técnicas como la visualización, el establecimiento de objetivos realistas y el uso de autoinstrucciones positivas, es posible fortalecer estas cualidades. Sin embargo, es crucial asegurarse de que esta confianza se base en una autoevaluación realista para evitar caer en la falsa autoconfianza. Al desarrollar una autoconfianza genuina, los deportistas estarán mejor preparados para enfrentar los desafíos inherentes a la competición y alcanzar su máximo potencial.

4.3. Concentración y enfoque de competencia

La concentración y el enfoque de competencia son factores clave en el rendimiento de los deportistas, ya que influyen en su capacidad para tomar decisiones acertadas, ejecutar movimientos precisos y mantener un alto nivel de desempeño bajo presión. La concentración se define como la capacidad de dirigir la atención hacia estímulos relevantes y evitar distracciones (Weinberg R. & Gould, 2020), mientras que el enfoque de competencia implica la orientación mental y emocional hacia la superación y el logro de objetivos deportivos (Gucciardi, 2017). Ambos elementos son fundamentales para alcanzar el éxito en el ámbito competitivo.

El entrenamiento mental es una herramienta esencial para mejorar la concentración en los deportistas. Estrategias como la visualización, la respiración controlada y la meditación han demostrado ser eficaces para fortalecer la capacidad atencional (Rupprecht et al., 2019). Asimismo, técnicas como el establecimiento de rutinas previas a la competencia y el uso de palabras clave ayudan a mantener el enfoque en el momento presente y a evitar pensamientos distractores que puedan afectar el rendimiento (Hardy et al., 2018).

El enfoque de competencia, por otro lado, está relacionado con la mentalidad del deportista hacia la mejora continua y la superación de desafíos. Un atleta con un enfoque adecuado mantiene la motivación, interpreta los errores como oportunidades de aprendizaje y se adapta a diferentes situaciones de competencia (Dweck, 2006). Este enfoque se ve influenciado por factores psicológicos como la autoconfianza, la resiliencia y el control emocional, los cuales pueden ser trabajados mediante la intervención de psicólogos deportivos y entrenadores especializados.

El entorno en el que se desenvuelve el deportista también juega un papel crucial en la optimización de la concentración y el enfoque. Un ambiente estructurado, con objetivos claros y apoyo emocional, contribuye a generar condiciones favorables para el desarrollo del rendimiento (Deci & Ryan, 2000). La influencia de entrenadores, compañeros de equipo y familiares puede ser determinante en la capacidad del atleta para mantener la concentración y enfrentar la competencia con una mentalidad positiva (Hodge et al., 2009).

Por lo expuesto, la concentración y el enfoque de competencia son habilidades mentales indispensables para los deportistas que buscan el éxito en su disciplina. Su desarrollo requiere un entrenamiento específico, el

fortalecimiento de la mentalidad competitiva y un entorno favorable que fomente la confianza y la motivación. Al integrar estrategias psicológicas y entrenamientos especializados, los atletas pueden mejorar significativamente su desempeño y alcanzar un alto nivel de excelencia deportiva.

4.4. Rutina y hábitos deportivos

La adopción de rutinas y hábitos deportivos es esencial para el desarrollo y mantenimiento del rendimiento físico y mental de los atletas. Según (Ericsson et al., 1993), cuando la práctica es deliberada y estructurada se da un mejoramiento progresivo de habilidades deportivas, por ello es necesario establecer hábitos de entrenamiento consistentes. Además, las rutinas contribuyen a la optimización del tiempo de entrenamiento, permitiendo que los deportistas alcancen un equilibrio entre la preparación física, mental y la recuperación.

Los hábitos deportivos, definidos como comportamientos repetidos que favorecen la adherencia al ejercicio, son fundamentales para la consolidación del rendimiento a largo plazo. Fröhlich et al. (2020) manifiestan que la creación de hábitos saludables, como la planificación de entrenamientos, la alimentación balanceada y el descanso

adecuado, influyen directamente en el desempeño atlético y la prevención de lesiones. De esta manera, los deportistas que establecen hábitos sólidos tienen una mayor probabilidad de alcanzar sus metas y sostener un nivel óptimo de rendimiento.

Las rutinas deportivas impactan tanto en el rendimiento físico, como en el bienestar psicológico de los atletas. Weinberg y Gould (2020) señalan que la consistencia en los entrenamientos y en la preparación mental reduce la ansiedad precompetitiva y mejora la autoconfianza. Esto se debe a que las rutinas generan una sensación de control y previsibilidad, lo que permite a los deportistas afrontar mejor los desafíos y presiones propias de la competencia.

Otro aspecto crucial en la formación de hábitos deportivos es la motivación, la cual puede ser intrínseca o extrínseca. La teoría de la autodeterminación (Deci & Ryan, 2000) sugiere que los atletas con una motivación intrínseca, es decir, aquellos que encuentran satisfacción personal en la práctica deportiva, tienen una mayor probabilidad de desarrollar hábitos sostenibles en el tiempo. En contraste, aquellos motivados principalmente por recompensas externas pueden experimentar dificultades en la consolidación de hábitos duraderos.

Incluir en la rutina diversidad de ejercicios o actividades deportivas, permite mantener la motivación y prevenir la fatiga mental y física, favoreciendo así la adherencia al programa deportivo. Además, el descanso y la recuperación activa son componentes esenciales dentro de una rutina estructurada, ya que facilitan la reparación muscular y la adaptación fisiológica al entrenamiento (Kellmann et al., 2018).

En conclusión, la rutina y los hábitos deportivos desempeñan un papel fundamental en el éxito y la longevidad de los deportistas. Su correcta planificación y ejecución no solo mejoran el rendimiento físico, sino que también fortalecen la salud mental y emocional. Para garantizar una adherencia efectiva a estos hábitos, es fundamental que los entrenadores y profesionales del ámbito deportivo promuevan estrategias que fomenten la motivación, la variabilidad en el entrenamiento y el equilibrio entre esfuerzo y recuperación.

4.5. Manejo de la presión en los deportistas

El buen desempeño en la actividad física no solo depende de la preparación física y técnica, sino también de la capacidad del atleta para manejar la presión en situaciones de competencia. La presión surge de diversas fuentes, como las expectativas personales, la influencia del entorno y la relevancia del evento deportivo (Weinberg & Gould, 2020). Cuando no se maneja adecuadamente la presión, puede generar ansiedad, afectar la concentración y disminuir el desempeño. Por ello, es fundamental que los deportistas desarrollen estrategias psicológicas que les permitan gestionar el estrés competitivo de manera efectiva.

Uno de los principales efectos de la presión es la ansiedad competitiva, la cual puede manifestarse en síntomas fisiológicos, cognitivos y emocionales. El aumento en la frecuencia cardíaca, la tensión muscular y los pensamientos negativos son señales comunes que pueden interferir en el desempeño del atleta. Para contrarrestar estos efectos se recomienda:

- Aplicar técnicas de relajación, como la respiración diafragmática y la relajación muscular progresiva, las cuales han demostrado ser efectivas en la regulación

del estrés en contextos deportivos (Crocker et al., 2015).

- Otra estrategia fundamental es la reestructuración cognitiva, la cual ayuda a los deportistas a reformular pensamientos negativos y desarrollar una mentalidad más positiva y resiliente. Según Weinberg & Gould, (2020), los pensamientos disfuncionales pueden generar una percepción distorsionada de la realidad y aumentar los niveles de ansiedad. En el ámbito deportivo, esto se traduce en el temor al fracaso o en la preocupación excesiva por la opinión de los demás. A través del entrenamiento en habilidades cognitivas, los atletas pueden aprender a transformar creencias limitantes en afirmaciones motivadoras y realistas.
- El establecimiento de rutinas precompetitivas también es una herramienta clave en el manejo de la presión. Las rutinas ayudan a los deportistas a enfocarse en aspectos controlables y a reducir la incertidumbre antes de la competencia (Cotterill, 2017). Estas pueden incluir ejercicios de visualización, afirmaciones positivas y movimientos específicos que preparen mental y físicamente al atleta. Estudios han demostrado que los deportistas que siguen rutinas estructuradas presentan menores niveles de ansiedad y mayor confianza en su desempeño.

- El apoyo social es otro factor determinante en la capacidad de un deportista para manejar la presión. La presencia de entrenadores, compañeros de equipo y familiares que brinden apoyo emocional y motivacional puede reducir la percepción de estrés y mejorar el bienestar psicológico del atleta. Asimismo, un entorno positivo y una comunicación efectiva con el cuerpo técnico pueden generar un clima de seguridad y confianza, permitiendo que el deportista se enfoque en su rendimiento sin distracciones innecesarias.

En conclusión, el manejo de la presión en los deportistas requiere un enfoque integral que combine estrategias psicológicas, cognitivas y sociales. La implementación de técnicas de relajación, reestructuración cognitiva, rutinas precompetitivas y el fomento del apoyo social son esenciales para reducir los efectos negativos de la presión y optimizar el rendimiento. La psicología deportiva juega un papel fundamental en este proceso, proporcionando herramientas que permiten a los atletas afrontar con éxito los desafíos de la competencia y alcanzar su máximo potencial.

4.6. Resiliencia y superación de obstáculos

La resiliencia es una capacidad psicológica esencial en el ámbito deportivo. Pedro y Veloso (2018) definen a la resiliencia como la habilidad de los atletas para adaptarse y recuperarse frente a adversidades como lesiones, derrotas o presiones competitivas, agotamiento y transiciones profesionales que indiquen de manera significativa en el comportamiento de los deportistas. Esta facultad no solo permite mantener un rendimiento óptimo, sino también fomentar el crecimiento personal y profesional del deportista. Además, les permiten adaptarse fácilmente a momentos estresantes al momento de la interacción con el entorno.

Bicalho et al. (2020) señalan que la resiliencia es consecuencia de la agitación de los deportistas ya que en él influyen una serie de factores adversos lo que provoca reacciones positivas desarrollando habilidades de resiliencia. Por su parte, Sánchez y Ortín (2021) refieren que el desarrollo de estas habilidades depende de:

- Poseer una personalidad positiva: extrovertido, optimista, estabilidad emocional, dispuesto a vivir nuevas experiencias.
- Motivación: un atleta motivado tiene mejor rendimiento.

- Confianza en sí mismos: sentir que es capaz de lograr lo que se propone, sostiene el vínculo que hay entre estrés-resiliencia-rendimiento.
- Concentración: es la capacidad para dejar a un lado los problemas y circunstancias adversas y enfocarse en su actividad deportiva.
- Apoyo social: el deportista necesita de la protección social de su entorno lo que le ayuda en la construcción de la resiliencia. Martínez (2021) realizó un estudio donde concluye que, en los equipos deportivos profesionales, la resiliencia colectiva no solo mejora el rendimiento grupal, sino también la salud mental de sus miembros.
- Otra estrategia que se puede implementar para fortalecer la resiliencia es la implementación de programas que promuevan la resiliencia en equipos de élite y la inclusión de psicólogos deportivos en las organizaciones son estrategias recomendadas para fortalecer esta capacidad.

Sánchez y Ortín (2021) manifiestan que los deportistas resilientes tienden a experimentar menores niveles de estrés y ansiedad, lo que contribuye a una mejora en su desempeño. Además, factores como la motivación intrínseca y la autoeficacia se identifican como determinantes en el desarrollo de esta capacidad.

En conclusión, la resiliencia es una competencia fundamental para los deportistas que buscan superar obstáculos y alcanzar la excelencia. El desarrollo de esta habilidad requiere una combinación de factores personales, como la autoeficacia y la motivación, y contextuales, como el apoyo social y un entorno favorable. La incorporación de técnicas específicas y el aprendizaje a partir de experiencias adversas son esenciales para fortalecer la resiliencia y promover el éxito sostenido en el ámbito deportiva.

Resumen

En esta unidad vimos que el estrés y la ansiedad son respuestas naturales del organismo ante situaciones percibidas como desafiantes o amenazantes y afectan de manera significativa en el rendimiento deportivo, que un deportista con habilidades psicológicas bien desarrolladas tendrá mayores posibilidades

Analizamos que la autoeficacia y la confianza son elementos esenciales que influyen significativamente en el rendimiento y bienestar de los deportistas. A través de técnicas como la visualización, el establecimiento de objetivos realistas y el uso de

También tratamos aspectos relacionados con la concentración y el enfoque de competencia son habilidades mentales indispensables para los deportistas que buscan el éxito en su disciplina. Su desarrollo requiere un entrenamiento específico, el

Otro aspecto clave que analizamos es la rutina y los hábitos deportivos desempeñan un papel fundamental en el éxito y la longevidad de los deportistas. el manejo de la presión en los deportistas requiere un enfoque integral que combine estrategias psicológicas, cognitivas y sociales. La

Por último, vimos la resiliencia como la habilidad de los atletas para adaptarse y recuperarse frente a adversidades como lesiones, derrotas o presiones competitivas, agotamiento y transiciones



Reviso mis habilidades cognitivas y metacognitivas

Instrucciones: Selecciona la opción correcta marcando con una "X".

1. **¿Cuál de las siguientes es una técnica efectiva para mejorar la concentración en los deportistas?**
 - a) Visualización
 - b) Evitación del entrenamiento
 - c) Aislamiento social
 - d) Uso de redes sociales antes de la competencia
2. **Según la teoría de la autodeterminación, ¿qué tipo de motivación es más beneficiosa para el rendimiento deportivo a largo plazo?**
 - a) Extrínseca controlada
 - b) Intrínseca
 - c) Basada en recompensas económicas
 - d) Basada en el miedo al fracaso
3. **¿Cuál es el principal efecto negativo de la ansiedad competitiva en los deportistas?**
 - a) Mejora la capacidad de respuesta
 - b) Aumenta la confianza en sí mismos
 - c) Dificulta la toma de decisiones y el control motor
 - d) No tiene ningún impacto en el rendimiento
4. **¿Cómo influye la confianza en sí mismo en el desempeño del atleta?**

- a) Disminuye la motivación intrínseca
- b) Aumenta la ansiedad y el miedo al fracaso
- c) Mejora la toma de decisiones y el desempeño bajo presión
- d) No tiene impacto en el rendimiento

5. **Un deportista que experimenta un alto nivel de ansiedad antes de competir podría manifestar:**

- a) Aumento de la concentración y mejora en la toma de decisiones
- b) Mayor relajación y control emocional
- c) Tensión muscular, pensamientos negativos y disminución del rendimiento
- d) Mejora del rendimiento debido a la presión externa

6. **¿Cuál de las siguientes estrategias se utiliza para mejorar la concentración en el deporte?**

- a) Visualización y atención plena
- b) Escuchar música constantemente
- c) Aumentar el tiempo de entrenamiento físico
- d) Reducir la intensidad de los entrenamientos

7. **Manejo de la ansiedad en la competición:**

Describe una situación en la que un deportista pueda experimentar ansiedad antes de una competencia.

¿Qué técnicas psicológicas podrías recomendarle para manejar esa ansiedad de manera efectiva?

8. **Autoconfianza y rendimiento:**

Explica la relación entre la autoconfianza y el excelente desempeño del atleta.

¿Qué estrategias recomendarías para fortalecer la confianza en un atleta que ha tenido una serie de fracasos consecutivos?

9. **Manejo del estrés en la competición:**

Imagina que eres el psicólogo deportivo de un equipo y uno de los jugadores clave presenta altos niveles de ansiedad antes de los partidos claves.

¿Qué técnicas psicológicas aplicarías para ayudarlo a controlar el estrés y mejorar su desempeño?

Evaluación de la unidad

Estudio de caso:

Caso de Estudio: Resiliencia en los Deportistas

Título: “Superando la adversidad: el camino de Andrés hacia la recuperación”

Objetivo de la actividad:

- Identificar los factores que influyen en la resiliencia de los deportistas.
- Aplicar conocimientos de psicología deportiva en un caso realista.
- Desarrollar estrategias prácticas para ayudar a un atleta en su recuperación psicológica.
- Reflexionar sobre la importancia del bienestar mental en el desempeño del atleta.

Descripción del caso:

Andrés es un futbolista de 22 años que juega en una liga semiprofesional y ha sido considerado una promesa en su equipo. Su desempeño en el campo ha sido clave en los últimos torneos, lo que ha llamado la atención de clubes de mayor nivel. Sin embargo, en un partido clave para la clasificación de su equipo, sufre una grave lesión en la rodilla

que lo obliga a someterse a cirugía y a una larga rehabilitación de al menos 8 meses.

Los primeros días después de la lesión son duros para Andrés. Experimenta sentimientos de frustración, ansiedad y miedo a no recuperar su nivel de juego. A medida que avanza su recuperación, su estado de ánimo cambia: se muestra menos motivado en sus sesiones de fisioterapia, evita hablar sobre su regreso y comienza a aislarse de sus compañeros de equipo. También ha mostrado dificultades para dormir y ha expresado dudas sobre si podrá volver a jugar al mismo nivel.

Su entrenador y su fisioterapeuta notan estos cambios y le recomiendan trabajar con un psicólogo deportivo para fortalecer su mentalidad y desarrollar estrategias para afrontar este desafío. Su familia también está preocupada, ya que Andrés ha pasado de ser un joven motivado y apasionado por el fútbol a mostrarse desanimado y sin ganas de entrenar.

Retos psicológicos que enfrenta Andrés:

- **Miedo al fracaso y a la recaída:** Le preocupa no poder recuperar su rendimiento anterior.
- **Falta de motivación:** La larga recuperación lo hace sentir que su progreso es lento y frustrante.

- **Pérdida de confianza en sí mismo:** Antes de la lesión, Andrés se sentía seguro y confiado en su juego; ahora duda de sus capacidades.
- **Dificultades emocionales:** Se siente frustrado, ansioso y, en ocasiones, sin esperanza.
- **Impacto en su identidad deportiva:** Como el fútbol ha sido su vida desde niño, siente que sin él pierde parte de su identidad.

Preguntas de análisis:

1. ¿Qué factores psicológicos están afectando la resiliencia de Andrés ante la lesión?
2. ¿Cómo pueden influir su mentalidad y sus emociones en su proceso de recuperación?
3. ¿Qué estrategias psicológicas pueden ayudar a Andrés a superar el miedo al fracaso y recuperar su confianza?
4. ¿De qué manera el apoyo social (familia, compañeros, entrenador) puede impactar en su resiliencia?
5. Diseña un plan de intervención basado en la Psicología del Deporte para ayudar a Andrés a afrontar su proceso de recuperación con una mentalidad positiva. Incluye técnicas como la visualización, el establecimiento de metas y el control del pensamiento negativo.

Instrucciones para los estudiantes:

1. Trabajo en equipo (20-30 minutos):

- Formen grupos de 3-4 estudiantes.
- Analicen el caso y discutan las preguntas planteadas.
- Elaboren un plan de intervención con estrategias concretas para fortalecer la resiliencia de Andrés.

2. Presentación y reflexión (20 minutos):

- Cada grupo expondrá sus conclusiones y estrategias ante el resto de la clase.
- El docente guiará la discusión sobre la importancia de la resiliencia en el deporte y cómo los deportistas pueden entrenar su fortaleza mental.

3. Informe escrito (Opcional, entrega en casa):

- Redacten un informe breve (1-2 páginas) con las respuestas y estrategias propuestas.
- Incluyan referencias a conceptos de Psicología del Deporte y resiliencia.

Referencias bibliográficas

Bandura, A. (1977). *Autoeficacia: El ejercicio del control*. WH Freeman/Times Books/ Henry Holt & Co.

Barboza, N. y. (2024). La motivación en la práctica de actividades físicas. *Llimpi Revista Electrónica de Educación*, 4(2), 1-9.
<https://doi.org/https://doi.org/10.54943/lree.v4i2.479>

Carabajo, L. y. (2021). *Análisis de la relación entre el clima motivacional percibido en las clases de Educación Física y la Actividad Física Extraescolar*. Universidad de Cuenca:
<https://rest-dspace.ucuenca.edu.ec/server/api/core/bitstreams/71ba50f7-a240-40a9-a61d-0d363dad8f4a/content>

Carrasco, D., y Carrasco David y Carrasco, D. (2020). *Psicología del Deporte*. Universidad Politécnica de Madrid:
https://students.aiu.edu/submissions/profiles/resources/onlineBook/C4J7L8_psicologia%20deporte.pdf

Chancusig, L. (2023). La Motivación como Beneficio en las Clases de Educación Física: Una Revisión Sistemática. *Mentor*, 2(5), 265-280.

<https://doi.org/https://doi.org/10.56200/mried.v2i5.5956>

Coronel, F., Castillo, N., y Tristán, J. y. (2022). Climas motivacionales, procesos psicológicos mediadores y funcionamiento óptimo en deportistas. *Sinéctica, Revista Electrónica de Educación*(59), 1-16. [https://doi.org/https://doi.org/10.31391/S2007-7033\(2022\)0059-009](https://doi.org/https://doi.org/10.31391/S2007-7033(2022)0059-009)

Deci, E. &. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.

Duckworth, A. (2016). *Coraje: El poder de la pasión y la perseverancia*. Scribner.

Duda, J. y. (2007). *Clima motivacional creado por el entrenador*. Human Kinetics. <https://doi.org/10.5040/9781492595878.ch-009>

Duda, J., Appleton, P., y Stebbings, J. &. (2017). Hacia entornos más empoderadores y menos empoderadores en el deporte juvenil. *Sport Psychology for Young Athletes*, 2(3), 81-83. <https://doi.org/10.4324/9781315545202-8>

Dweck, C. (2006). *Mentalidad: La nueva psicología del éxito*. Random House.

- García-Calvo, L., González-Ponce, I., y Sánchez-Miguel, P. &. (2019). *Clima motivacional percibido por el entrenador y esfuerzo de los jóvenes atletas en el deporte juvenil: El papel mediador del disfrute y el compromiso*. *Frontiers in Psychology*,.
- Gross, J. (2015). Regulación de las emociones: estado actual y perspectivas futuras. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- López-Alonso, S. (2022). La motivación orientada hacia el ego y la tarea en deportistas juveniles Mexicana de olimpiadas nacionales . *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 17(3), 114-117.
- Mageau, G. y. (2003). The coach-athlete relationship: a motivational model. *Revista de Ciencias del Deporte*(21), 883-904.
- Moreno, G. (2021). *La motivación en el deporte: Clave para alcanzar la meta*. <https://neuro-class.com/la-motivacion-en-el-deporte-clave-para-alcanzar-la-meta/>
- Nicholls, J. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Harvard University Press.

Vázquez, A. y. (2019). Motivación extrínseca e intrínseca y
satisfacción con la vida en deportistas universitarios.

Enseñanza e Investigación en Psicología, 92-99.

Weinberg, R. y. (2014). *Foundations of Sport and Exercise
Psychology*. Human Kinetics.

Weinberg, R. y. (2019). *Foundations of Sport and Exercise
Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Jordy Abel Correa Burgos

Bachiller Técnico Automotriz.

Licenciado en Ciencias de la Educación: Pedagogía de la
Actividad Física
y Deporte.

Magíster en Intervención Psicopedagógica.

Magister en Neuropsicología, Inteligencia Múltiple y
Mindfulness.

Maestría en Educación con mención en Educación Física y
Deporte (en curso).

Diplomado en Psicología del Deporte.

Diplomado en Neuro Entrenamiento Deportivo.

Diplomado en Inteligencia Artificial aplicada a la
Educación (en curso)

Certificado de Atención a niños, adolescentes y
jóvenes con necesidades educativas. especiales,
neurodesarrollo y necesidades educativas
especiales en el periodo infanto-juvenil.

Autor del libro Psicología del Deporte y Desarrollo del
Estudiante.

Artículos científicos relacionados al campo formativo.

Capítulos de libros relacionados al campo formativo.

Doctorado en Ciencias de la Educación (en curso)

ISBN: 978-9942-33-977-5



9 789942 339775

Compás
capacitación e investigación