

ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO CON ENFOQUE COGNITIVO CONDUCTUAL EN DEPORTISTAS FORMATIVOS

Erika Losada Lopez^{*1}, Laura Milena Rativa Jiménez²

¹Docente Escuela de Psicología Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia, ²Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia, <https://orcid.org/0000-0003-1196-0659>

Resumen

La psicología aplicada al deporte ha sido abordada principalmente hacia el deporte élite, dejando un poco de lado la intervención en el deporte formativo. La investigación comparó el nivel de habilidades psicológicas en deportistas formativos antes y después de efectuar un programa de intervención centrado en estrategias de terapia cognitivo-conductual. Estudio preexperimental pretest posttest, con alcance descriptivo-comparativo, muestra intencional no probabilística, con la participación de 88 deportistas juveniles con edades comprendidas entre los 11 y 17 años; se aplicó el Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED) para medir las habilidades psicológicas; el programa de intervención se implementó con base en el Modelo de entrenamiento en habilidades psicológicas y la terapia cognitivo-conductual. Tras la intervención, se encontraron diferencias estadísticamente significativas en las siete habilidades evaluadas, con un efecto pequeño, indicando una mejora leve pero consistente. Estos hallazgos resaltan la importancia del entrenamiento psicológico en etapas de formación deportiva y dan cuenta de la eficacia de las técnicas usadas en la intervención en deportistas juveniles.

Palabras clave: Deportes juveniles; intervención psicológica; psicología del deporte y terapia cognitivo-conductual.

Abstract

Sport psychology has been primarily focused on elite sport, often overlooking interventions in developmental sport. This study compared the level of psychological skills in youth athletes before and after the implementation of an intervention program based on cognitive-behavioral therapy strategies. A pre-experimental pretest-posttest design was used, with a descriptive-comparative scope and a non-probabilistic intentional sample, involving 88 youth athletes aged between 11 and 17 years. The Psychological Performance Inventory (PPI) was applied to measure psychological skills. The intervention program was implemented using the Training Model in Psychological Skills and cognitive-behavioral therapy. After the intervention, statistically significant differences were found in the seven skills assessed, with small effect sizes but showing consistent slight improvements. These findings highlight the importance of psychological training during sports development stages and demonstrate the effectiveness of the techniques applied in psychological interventions with youth athletes.

Keywords: Youth sports; psychology intervention; sport psychology and cognitive behavioral therapy.

Introducción

La psicología del deporte ha experimentado un notable desarrollo como disciplina académica y aplicada,

debido al incremento de investigaciones científicas y la incorporación de psicólogos en clubes, ligas y federaciones deportivas (Aguirre-Loaiza et al., 2020). Según Weinberg y Gould (2019), este campo tiene dos objetivos principales: comprender cómo las características psicológicas repercuten en el rendimiento y analizar cómo la participación en los distintos niveles deportivos de iniciación, formación o alto rendimiento impactan en la salud de los individuos. Asimismo, el entrenamiento psicológico, ha evidenciado resultados positivos sobre las habilidades psicológicas de deportistas juveniles' y de élite; resaltando cada vez más la importancia de informarlos desde edades tempranas sobre los beneficios de la psicología del deporte (Isorna-Folgar, 2022).

El deporte formativo, tiene como fin favorecer al desarrollo integral, comprende los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivo, el cual "tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal y no formal, como en los programas desescolarizados de las Escuelas de Formación Deportiva y semejantes" (Ley 181 de 1995, p. 5). En esta etapa de formación, la psicología se enfoca en promover el aprendizaje, la socialización y el desarrollo de habilidades en los atletas (Shoxrux, 2023). Por tanto, resulta fundamental brindar atención psicológica a los deportistas desde la etapa formativa con el fin de fortalecer emocional y cognitivamente a los niños y adolescentes con herramientas para afrontar los riesgos o desafíos propios del deporte competitivo (Giraldo Sierra, 2019).

La intervención en habilidades psicológicas ha sido un tema ampliamente abordado, especialmente en atletas de alto rendimiento en países como Reino Unido, Estados Unidos y España, según la revisión sistemática de Palicio Mayoral et al., (2022). No obstante, aunque los países europeos han unido esfuerzos para integrar la psicología del deporte desde el deporte formativo, los estudios empíricos han abordado mayoritariamente el impacto del ejercicio en el bienestar psicológico de los niños y adolescentes (Piñeiro-Cossio et al., 2021).

En América, países como Ecuador, Canadá y Brasil han destacado la importancia de implementar el entrenamiento mental en los deportistas formativos, impulsados principalmente por la investigación realizada con atletas de alto rendimiento (Tarqui Silva, 2021). En este sentido, Jiménez et al., (2021) refieren que "se evidencian pocos estudios empíricos publicados con muestras hispanoamericanas (52 artículos hallados en 15 años) en psicología deportiva" (p. 15), dentro de los cuales las variables abordadas han sido la

motivación, la ansiedad, el control del estrés y la medición de las habilidades psicológicas (Calle Honorio, 2021; Peredo, 2022).

A pesar de la relevancia de brindar atención psicológica a deportistas en temas como control emocional, desmotivación, autoconfianza reducida, estrés y ansiedad por la competencia, exceso de perfeccionismo y problemas de conducta alimentaria (Martínez Suárez et al., 2023), se encuentra una ausencia de entrenamiento mental en las etapas formativas, con la repercusión que al no abordarlas se pueden generar repercusiones como el abandono prematuro de la práctica del deporte y, según Sánchez Salinas et al., (2022), dificultades a largo plazo en el bienestar psicológico y la salud mental.

Algunos estudios han demostrado que programas breves de intervención en técnicas psicológicas como el establecimiento de metas, la imaginación, el autodiálogo y el mindfulness pueden ser altamente eficaces para potenciar el bienestar, fomentar el desarrollo a largo plazo y mejorar el rendimiento de los deportistas jóvenes (López-Salvador et al., 2020; Thrower et al., 2024). En concordancia, Roa et al., (2023), concluyen que en la etapa de formación deportiva se debe priorizar el acompañamiento de un profesional en el entrenamiento de habilidades psicológicas con el fin de promover un desarrollo deportivo integral.

Las habilidades psicológicas emergen de la necesidad de analizar su relación con el rendimiento deportivo y se conocen como un conjunto de competencias mentales que permiten a los atletas gestionar los desafíos emocionales, cognitivos y conductuales (Moran y Toner, 2018). Actúan como mediadoras entre las capacidades físicas y las estrategias técnicas, impactando tanto en el rendimiento como en el bienestar de los involucrados en el deporte (Jun et al., 2023).

Para esta investigación se toma como referencia el Modelo de Entrenamiento en Habilidades Psicológicas (Psychological Skills Training - PST), desarrollado principalmente por Orlick (1986), Weinberg y Gould (2019), nace desde un enfoque cognitivo conductual de la psicología del deporte (Turner, 2022) el cual se centra en entrenar múltiples habilidades psicológicas mediante la aplicación de una secuencia básica de técnicas que se combinan acorde con las necesidades de los deportistas. Entre las técnicas más usadas se incluyen el establecimiento de metas, la visualización e imaginación, el diálogo interno positivo, la relajación, entre otras (Wood y Turner, 2025).

Una de las técnicas más documentadas en psicología del deporte para

Manuscrito recibido: 10/10/2025

Manuscrito aceptado: 04/11/2025

*Corresponding Author: Erika Losada Lopez, Docente Escuela de Psicología Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-6671-0977>

Correo-e: erika.losada@uptc.edu.co

fortalecer la motivación es el establecimiento de metas (Palmieri, 2020; Cugliari y Pizzurno, 2022). Según Williamson et al., (2022), esta técnica proporciona una dirección clara y un sentido de logro; por lo cual, a medida que los deportistas cumplen sus metas personales, como desarrollar habilidades, se incrementa la confianza en sí mismos y la satisfacción por la práctica deportiva. Cañizares Hernández y Pérez Surita (2022), plantean que esta técnica es un proceso fundamental en el entrenamiento deportivo, ya que permite el logro de las aspiraciones internas, manteniendo un entorno mental positivo que reduce las respuestas psicofisiológicas del estrés y la ansiedad por el resultado.

La imaginación es una técnica ampliamente utilizada en contextos deportivos (Weinberg y Gould, 2019). Según Mosquera y Vargas (2020), es muy efectiva para acrecentar el estado de flow y el rendimiento de los atletas; es una estrategia que estimula un enfoque positivo en las propias capacidades y ha demostrado estar asociada positivamente con el estado de energía mental, reduciendo los niveles de ansiedad precompetitiva que dificultan la atención-concentración en el momento del juego o encuentro (Kaplan y Bozdağ, 2022).

La técnica de diálogo interno positivo contribuye a mejorar la autoconfianza por medio de palabras que controlan y organizan los pensamientos, influyendo en un mejor desempeño y ejecución de movimientos (Olisola y Olaitan, 2021). Bülbül y Akyol (2020), concluyen que esta estrategia es ampliamente utilizada debido a que se relaciona positivamente con la motivación, el aprendizaje, el control kinestésico, la sensación de seguridad y creencia en las propias habilidades. Asimismo, Raut (2021), plantea que esta técnica está relacionada con mecanismos cognitivos, motivacionales, conductuales y afectivos, de modo que los atletas que la emplean tienden a reducir estados de ansiedad, optimizar la concentración y desempeñarse mejor.

Técnicas de relajación como el box breathing o respiración cuadrada (4x4) ha demostrado ser efectiva para disminuir el estado de activación o excitación y generar un estado de calma y concentración, dado que ayuda a mejorar la respuesta cardiorrespiratoria del nervio vago que mejora el estado de ánimo (Ahmed et al., 2021). Además, promueve un equilibrio en el sistema nervioso simpático y parasimpático, mejorando la capacidad de respuesta en tareas complejas (Dana et al., 2022) y previene la fatiga mental asegurando una oxigenación óptima del cerebro y los músculos, llevando a optimizar el rendimiento físico y mental (Miranda, 2023).

La técnica feedback aplicada en las ciencias del deporte ha demostrado ser significativa en la autorregulación y los efectos en el sistema nervioso autónomo, además de aumentar la motivación y el rendimiento a lo largo de la carrera deportiva de los atletas (Çelik y Sari, 2022). Según Otte et al., (2020), el feedback genera entornos de aprendizaje efectivos en el desarrollo de habilidades para el deporte, facilitando la autorregulación y autoorganización en los atletas para la solución de problemas relacionados con el juego o la práctica deportiva.

El deporte formativo, exige el desarrollo de destrezas que permitan al niño o adolescente mantener la motivación, alcanzar el éxito y experimentar satisfacción en la práctica deportiva (Abenza Cano y Orcajada, 2022). Esta investigación tiene como objetivo principal comparar el nivel de las habilidades psicológicas de los deportistas antes y después de la implementación de un programa de intervención centrado en estrategias de terapia cognitivo-conductual; para evidenciar que la implementación de estas técnicas es eficaz en la mejora de las habilidades psicológicas en deportistas formativos.

Método

Diseño

El estudio adoptó un enfoque cuantitativo con diseño preexperimental preprueba-posprueba y un alcance descriptivo-comparativo. Según Hernández-Sampieri y Mendoza (2018), su estructura en tres etapas (preprueba, intervención y posprueba) se ajustó a los objetivos de la investigación. Se optó por un alcance descriptivo-comparativo, ya que permite evaluar una misma variable en distintos momentos, identificando cambios y estimando diferencias en el grupo intervenido (Piovani y Krawczyk, 2017). Este enfoque es especialmente útil en estudios exploratorios ya que permite examinar variaciones preliminares en los participantes. Además, los resultados pueden servir de base para futuras hipótesis y para el diseño de investigaciones con mayor control experimental (Mendoza y Ramírez, 2020).

Participantes

Los participantes fueron 88 deportistas juveniles de Tunja (Boyacá-Colombia) seleccionados mediante un muestreo no probabilístico de tipo intencional, hombres (47.7%) y mujeres (52.2%) con edades comprendidas entre los 11 y los 17 años. De 11 disciplinas: atletismo, bádminton, balonmano, fútbol, judo, karate do, natación, patinaje, taekwondo, tejo y tenis de mesa; predominando

los deportes individuales, representando el 63.6% de la muestra, mientras que los deportes grupales constituyeron el 36.6%.

Como criterios de inclusión se consideró que fueran deportistas formativos de las categorías prejuvenil (11-14 años) y juvenil (15-17 años) y que participen en la competencia de Juegos Intercolegiados representando al Colegio de Boyacá en el año 2024. Se excluyeron deportistas de categorías infantiles, que no firmaron el consentimiento y asentimiento informado y que no participaron en las sesiones del programa de entrenamiento psicológico.

Instrumentos

Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED)

La medición inicial y final se realizó mediante el Psychological Performance Inventory (PPI) (Loehr, 1986), adaptado al español por Hernández-Mendo (2006), estructurado con 42 ítems evaluando siete habilidades psicológicas: autoconfianza, control del afrontamiento negativo, control de la atención, control visuo-imaginativo, nivel motivacional, control del afrontamiento positivo y control de la actitud, en formato tipo Likert con cinco opciones de respuesta así: “siempre”, “casi siempre”, “a veces”, “casi nunca” y “nunca”.

El IPED ha sido validado en diversos países latinoamericanos, incluyendo Colombia (Barbosa-Granados et al., 2020), Chile (Véliz Véliz et al., 2018) y Argentina (Raimundi et al., 2016), mostrando adecuada confiabilidad ($\alpha = ,70 - ,79$) en sus factores (Cortez-Saldarriaga et al., 2022). Su aplicación permite evaluar el perfil psicológico de los deportistas y diseñar intervenciones para fortalecer sus habilidades mentales.

Procedimiento

El estudio se desarrolló conforme a la legislación Colombiana vigente en materia de investigación con seres humanos y en plena concordancia con los principios éticos establecidos en la Declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial (2013).

La fase inicial incluyó la evaluación de las habilidades psicológicas, partiendo de un consentimiento y asentimiento; la administración del IPED se llevó a cabo siguiendo un protocolo en el cual se aseguró la confidencialidad de los datos tanto en el pretest como en el posttest.

En la segunda fase se diseñó e implementó el programa de intervención psicológica basado en el modelo de entrenamiento en habilidades psicológicas (EHP) y terapia cognitivo conductual (TCC), en ocho sesiones, frecuencia semanal y 40 minutos duración. En la primera sesión, se trabajó la autoconfianza a través de la técnica de diálogo interno positivo; en la segunda, se implementó la técnica de establecimiento de metas para optimizar la motivación; en la tercera sesión se introdujo la técnica de imaginación mental; en la cuarta se empleó la técnica respiración profunda 4X4; en la quinta se incluyó la retroalimentación positiva. En las sesiones 6, 7 y 8 se integraron las técnicas de intervención en un ejercicio práctico de preparación para la competencia. Finalmente, se evaluaron las habilidades psicológicas post intervención y se realizó una psicoeducación a los deportistas juveniles sobre el proceso de evaluación e intervención llevado a cabo en la investigación.

Análisis de datos

Los datos fueron tabulados y procesados a través del paquete estadístico JASP versión 0.19.1.; en primer lugar, se obtuvieron los estadísticos descriptivos pre y post intervención para cada uno de las habilidades psicológicas medidas por el IPED. Posteriormente, se verificó el supuesto de normalidad en la distribución de los datos mediante la prueba Shapiro-Wilk, cuyos resultados indicaron que no se cumplía dicho supuesto ($p < ,05$).

En consecuencia, se optó por el uso de pruebas no paramétricas para la comparación de las puntuaciones pre y post intervención. Se empleó el contraste de muestras emparejadas y el rango con signo de Wilcoxon que permite comparar dos mediciones relacionadas cuando los datos no siguen una distribución normal, evaluando si existen diferencias significativas entre las puntuaciones medianas (Mdn) obtenidas (Hernández y González, 2024). El tamaño del efecto de las diferencias observadas se halló a través de la correlación biserial corregida (rpb), debido a que es una medida adecuada para estimar la magnitud del cambio en diseños con muestras relacionadas y datos ordinales o no distribuidos normalmente (Domínguez-Lara, 2018).

Resultados

Se presentan los resultados de la evaluación inicial de las habilidades psicológicas medidas por el IPED en los deportistas juveniles. En la Figura 1, se observa que los deportistas se ubican mayoritariamente en el nivel “tiempo para mejorar” (68,2%), seguido por “necesita atención especial” (21,6%) y “habilidades excelentes” (10,2%) (Figura 1).

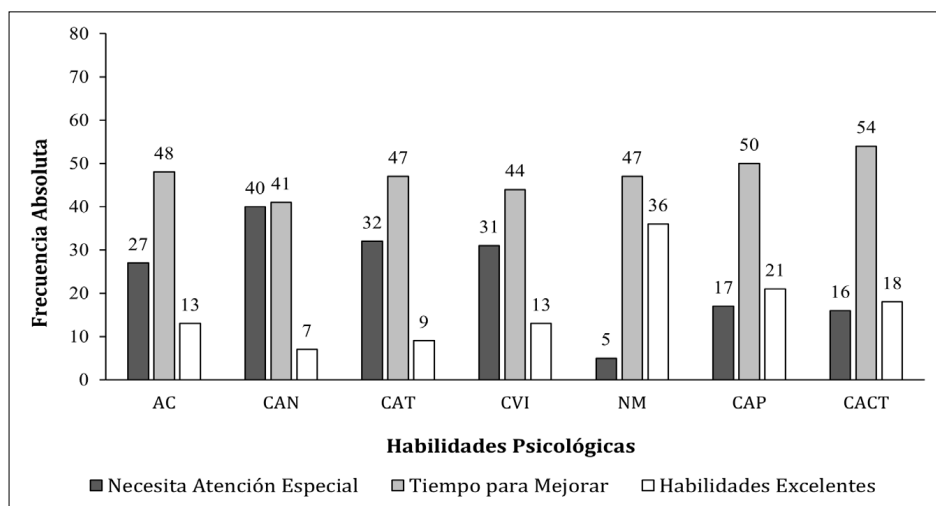


Figura 1. Nivel Inicial de Habilidades Psicológicas.

Fuente: Elaborado por autores

La Tabla 1, evidencia diferencias estadísticamente significativas en las habilidades psicológicas antes y después de la intervención psicológica ($p = ,001$) y el tamaño de efecto, el cual se ubicó entre 0,12 y 0,13, lo que sugiere una magnitud pequeña y consistente (Domínguez-Lara, 2018). Se indica un aumento en el valor medio de las puntuaciones obtenidas en todas las habilidades psicológicas; las diferencias en la mediana del posttest en comparación con el pretest oscilaron entre 1 y 4 puntos, siendo más pronunciadas en el control visuo-imaginativo (+4,0) y menos evidentes en el nivel motivacional (+1,0), las habilidades de autoconfianza, control de afrontamiento negativo, y positivo y

control de la actitud presentaron incrementos intermedios, con valores que variaron entre +2,0 y +3,5. (Tabla 1).

Fuente: Elaborado por autores

La evaluación final de las habilidades psicológicas se observa en la Figura 2, evidenciando que se redujo considerablemente el nivel "necesita atención especial" (1,1%-8%) en la mayoría de las habilidades, lo que indica una mejora en áreas como afrontamiento negativo, atención y control visuo-imaginativo. También se observó un aumento en el nivel "habilidades excelentes", especialmente en motivación (62,5%), control visuo-imaginativo (42%) y autoconfianza (40,9%) (Figura 2).

Tabla 1. Resultados comparación habilidades psicológicas pre - pos test.

Habilidades psicológicas	Pretest Mdn	Posttest Mdn	p	d de Cohen
Autoconfianza	21,5	25	,001*	12
Control de afrontamiento negativo	20	23	,001*	12
Control de la atención	21	23	,001*	12
Control visuo-imaginativo	21	25	,001*	13
Nivel motivacional	25	26	,001*	13
Control de afrontamiento positivo	23	25	,001*	13
Control de la actitud	23	25	,001*	13

Diferencias significativas $p < ,05$

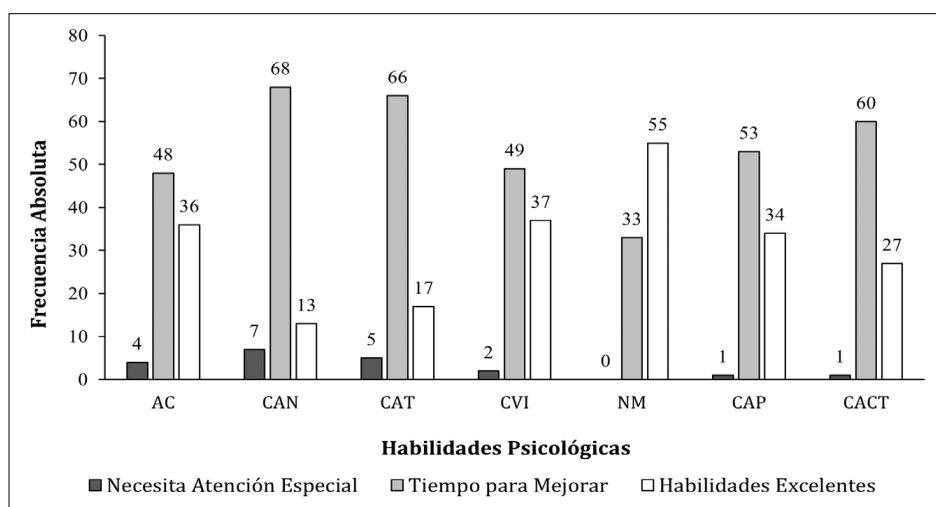


Figura 2. Nivel Final de Habilidades Psicológicas.

Discusión

Luego de medir las habilidades psicológicas de los deportistas juveniles antes y después del entrenamiento psicológico centrado en terapia cognitivo-conductual. Se comprobó que, tras el entrenamiento en habilidades psicológicas, estas mejoraron, siendo la autoconfianza la habilidad que mostró un mayor incremento; Altos niveles de autoconfianza se relacionan con altos niveles de motivación y de concentración, evitando así los efectos de la ansiedad pre-competitiva (Ita, et al., 2022). Mantener una alta confianza en sí mismos aminora el exceso de dudas o preocupaciones sobre sus habilidades, mejorando aspectos psicológicos como la ansiedad, la depresión y el estrés (Aulia, 2025).

En cuanto a la evaluación inicial, la mayoría de los participantes se encontraba en la categoría "tiempo para mejorar" (68,2%) y "necesita atención especial" (21,6%), siendo la motivación la habilidad con mejor puntuación (62,5%). Esto es consistente con lo hallado por Roa et al., (2023) y Barbosa-Granados et al., (2020), quienes identificaron que, aunque la motivación suele ser alta en jóvenes deportistas, habilidades como la autoconfianza, el control emocional y la atención requieren un mayor fortalecimiento.

Tras la intervención, el porcentaje de deportistas en "necesita atención especial" se redujo drásticamente (1,1%-8%), y aquellos con "habilidades excelentes" aumentaron a un 29,5%. No obstante, un alto porcentaje aún se mantiene en "tiempo para mejorar" (70,5%), lo que evidencia la necesidad de mantener y fortalecer estos programas a lo largo del tiempo, idealmente integrándolos de forma sistemática al plan de entrenamiento físico, tal como proponen López-Salvador et al., (2020). El estudio de Thrower, et al., (2024) respalda la eficacia de intervenciones breves, sin embargo, se recomienda establecer espacios regulares para el entrenamiento mental, que favorezcan la adherencia, consoliden los aprendizajes y potencien el impacto de las estrategias psicológicas a largo plazo.

Se encontraron diferencias significativas, en la evaluación pretest-posttest de las siete habilidades evaluadas mediante el IPED, con puntuaciones más altas en el posttest. Este hallazgo indica un progreso positivo, que concuerda con investigaciones como la de Moreno Fernández et al., (2019) y Aulia et al., (2024), quienes evidenciaron mejoras en la autoconfianza, la reducción de la ansiedad competitiva y el fortalecimiento de habilidades psicológicas en deportistas jóvenes tras la implementación de programas de intervención psicológica.

La magnitud del efecto encontrado en el presente estudio fue pequeño, lo cual puede explicarse por factores como la duración relativamente breve del programa (ocho sesiones), las características individuales de los deportistas, el entorno competitivo y las creencias previas sobre la psicología del deporte (Reyes-Bossio et al., 2022). Cabe destacar que, en el contexto del deporte juvenil, los deportistas reciben estímulos extrínsecos como becas por logros deportivos, lo que puede generar presión y afectar la disposición para adoptar técnicas de entrenamiento mental (Vieira et al., 2020).

Los hallazgos del presente estudio contrastan parcialmente con la investigación de Gonzalo Prato (2022) quien identificó diferencias significativas en seis de las siete habilidades, con tamaños del efecto medianos y pequeños, siendo la motivación la única en la que no se observaron cambios significativos. En este sentido, la consistencia generalizada observada en el presente estudio podría atribuirse a la diversidad de disciplinas deportivas incluidas y a la implementación homogénea del programa en todos los participantes, lo que sugiere una aplicabilidad amplia en contextos similares.

Los programas de entrenamiento en habilidades psicológicas, basados en técnicas cognitivo-conductuales como el diálogo interno positivo, el establecimiento de metas, la imaginación y la respiración profunda, se han consolidado como estrategias clave para fortalecer el rendimiento deportivo y el bienestar psicológico de los atletas (Palacio Mayoral et al., 2022). El entrenamiento en habilidades psicológicas tiene mucho valor para la psicología aplicada al deporte y es un componente vital de la terapia cognitivo conductual (Wood y Turner, 2025).

Conclusiones

La intervención basada en técnicas de la terapia cognitivo conductual aplicadas al entrenamiento en habilidades psicológicas en deportistas juveniles, permitió la mejora de leve pero consistente de la autoconfianza, la motivación, la imaginación, el control atencional y del afrontamiento positivo. Aunque el efecto observado fue pequeño, su uniformidad respalda la relevancia de estos hallazgos y posiciona este estudio como una contribución pionera en la intervención en psicología del deporte en deportistas juveniles.

El entrenamiento psicológico es muy importante para la mejora y mantenimiento del rendimiento y del bienestar psicológico, llevando a resultados positivos en las habilidades psicológicas mencionadas. La presente investigación aporta evidencia de la eficacia de este tipo de intervenciones en el deporte formativo, resaltando el rol del psicólogo del deporte en esta etapa de formación, permitiendo la adquisición de buenas prácticas y hábitos para su futuro como deportista profesional o una relación saludable con su deporte.

Este panorama subraya la necesidad de una intervención temprana para reforzar las áreas más vulnerables, promoviendo un equilibrio entre las habilidades psicológicas esenciales para el desarrollo deportivo.

Limitaciones y aplicaciones prácticas

Se reconocen algunas limitaciones del estudio, incluida la ausencia de un grupo de control... "lo que" nos impide atribuir los cambios con certeza exclusivamente a programa (Jun et al., 2023). La duración de la intervención puede no haber sido suficiente para generar transformaciones profundas y sostenibles (Weinberg y Gould, 2019).

Financiación

El presente trabajo no recibió financiación específica de agencias del sector público, comercial o de organismos no gubernamentales.

Conflicto de intereses

Las autoras declaran la ausencia de conflictos de intereses en relación con el contenido tratado en este artículo.

Referencias

1. Abenza Cano, L., y Orcajada, A. M. (2022). Psicología del deporte. En A. Sánchez Pato, J. A. García Roca, y M. Morales-Belando (Eds.), Manual para la formación de jóvenes deportistas en deportes colectivos (pp.51-68). Dykinson. <https://www.digitaliupublishing-com.biblio.uptc.edu.co/a/115850/manual-para-la-formacion-de-jovenes-deportistas-en-deportes-colectivos>
2. Aguirre-Loaiza, H., Arenas, J., Barbosa-Granados, S., y Agudelo, L. H. (2020). Psicología de la actividad física y el deporte: Tendencias, retos y oportunidades antes y después del COVID-19. En N. Molina Valencia (Ed.), Psicología en contextos de COVID-19, desafíos poscuarentena en Colombia (pp. 115-132). ASCOFAPSI. https://www.researchgate.net/publication/344576695_Psicologia_de_la_actividad_fisica_y_el_deporte_tendencias_retos_y_oportunidades_antes_y_despues_del_COVID-19
3. Ahmed, A., Devi, R. G., y Priya, A. J. (2021). Effect of box breathing technique on lung function test. Journal of Pharmaceutical Research International, 33(58), 25-31. <http://info.euro-archives.com/id/eprint/299/>
4. Asociación Médica Mundial. (2013). Declaración de Helsinki de la AMM: Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos. Obtenido de Brasil: Asamblea Médica Mundial: <https://www.wma.net/es/policies-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humano>
5. Aulia, P., Puspasari, D., Fajrika, T., y Salfina, Y. F. (2024). Effectiveness of mental training to increase self-efficacy and reduce competition anxiety in athletes. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, 58, 511-515. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9668979>
6. Balague, G., Gould, D., y Roberts, G. (2020). North American sport psychology pioneers. Journal of Sport Psychology, 51(5), 70-456. <http://www.jspsonline.com/abstract/view/51/456>
7. Barbosa-Granados, S., Grajales-Ramírez, P., y Yepes-Osorio, D. (2020). Descripción del perfil psicológico en deportistas universitarios colombianos. En N. J. Bonilla-Cruz & V. V. Arenas-Villamizar (Eds.), Psicología de la actividad física y el deporte (pp. 41-55). <https://repository.ucc.edu.co/entities/publication/f06fb8c9-a548-437f-a6f5-f6fb47ef5750>
8. Bülbül, A., y Akyol, G. (2020). The effect of self-talk on athletes. African Educational Research Journal, 8(3), 640-648. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1274474>
9. Calle Honorio, P. (2021). Habilidades psicológicas deportivas y técnicas del fútbol en los estudiantes del 5to año de la Institución Educativa Peruano Suizo, 2021 [Trabajo de grado, Universidad César Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/71523>
10. Cañizares Hernández, M., y Pérez Surita, Y. (2022). Establecimiento de metas como técnica motivacional en deportistas. Pódium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física, 17(3), 911-924. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1996-24522022000300911&script=sci_arttext&tlng=pt
11. Çelik, E., y Sarı, İ. (2022). Biofeedback: Its function, effects on organism and utility in sports sciences. Journal of Sports Medicine, 57(2), 108-116. Doi: 10.47447/tjms.0566
12. Cortez-Saldarriaga, M., Quiroz-Villarán, S., Caycho-Rodríguez, T., Hernández-Mendo, A., Ferreira-Brandao, M., y Reyes-Bossio, M. (2022). Propiedades psicométricas del Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED) en deportistas peruanos de alto rendimiento. Cuadernos de Psicología del Deporte, 22(2), 115-135. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/487641>

13. Cugliari, F., y Pizzurno, P. (2022). Claves para el entrenamiento mental del deportista. High Fitness Trainer. <https://iuymca.edu.ar/wp-content/uploads/2020/08/Manual-Claves-para-el-entrenamiento-mental-del-deportista.pdf>
14. Dana, A., Shahir, V. A., & Ghorbani, S. (2022). The impact of mindfulness and mental skills protocols on athletes' competitive anxiety. *Biomedical Human Kinetics*, 14(1), 135-142. <https://intapi.sciendo.com/pdf/10.2478/bhk-2022-0017>
15. Domínguez-Lara, S. (2018). Magnitud del efecto, una guía rápida. *Educación médica*, 19(4), 251-254. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2017.07.002>
16. Ely, F. O., Paré, M. A., D'Agostino, S. A., y Munroe-Chandler, K. J. (2023). The sequence of basic mental skills: A guide for psychological skills training. *Journal of Sport Psychology in Action*, 14(1), 40-50. <https://doi.org/10.1080/21520704.2022.2104978>
17. Giraldo Sierra, V. M. (2019). De la iniciación deportiva a la proyección al alto nivel competitivo. En J. C. Padierna Cardona y C. A. Agudelo Velásquez (Eds.), *Iniciación y formación deportiva: Posibilidades de acción, fomento y desarrollo del deporte educativo, recreativo y competitivo desde agentes educativos* (23.ª ed., pp. 235-250). Editorial Kinesis. <https://www.ebooks7-24-com.biblio.uptc.edu.co/stage.aspx?il=&pg=&ed=>
18. Gonzalo Prato, J. A. (2022). Efectos de un programa de intervención en entrenamiento de habilidades psicológicas en un equipo de fútbol femenino de Lima Metropolitana. [Trabajo de grado, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/659091>
19. Greenlees, I., Parr, A., Murray, S., y Burkitt, E. (2021). Elite youth soccer players sources and types of soccer confidence. *Sports*, 9(11), 146. doi. [org/10.3390/sports9110146](https://doi.org/10.3390/sports9110146)
20. Hernández, N. G., y González, A. R. (2024). Prueba de hipótesis en R: Prueba t de Student y prueba de Wilcoxon. *Opuntia Brava*, 16(3), 407-416. <https://opuntiabrava.ult.edu.cu/index.php/opuntiabrava/article/view/1952>
21. Hernández Mendo, A. (2006). Un cuestionario para la evaluación psicológica de la ejecución deportiva: Estudio complementario entre TCT y TRI. *Revista de Psicología del Deporte*, 15(1), 71-93. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235119204003>
22. Hernández-Sampieri, R., y Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. McGraw-Hill Education. <https://virtual.cuautitlan.unam.mx/rudics/?p=2612>
23. Isorna-Folgar, M., Leirós-Rodríguez, R., López-Roel, S. & García-Soidán, J. L. (2022) Effects of a Cognitive-Behavioral Therapy Intervention on the Rowers of the Junior Spain National Team. *Healthcare*, 10, 2357. <https://doi.org/10.3390/healthcare10122357>
24. Jiménez, A. N. M., Monroy, J. M. O., y Munévar, F. R. (2021). Condiciones psicológicas de los deportistas en Hispanoamérica: Una revisión sistemática. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 21(1), 1-20. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8456889>
25. Jun, M. G., Kim, J. H., y Choi, C. (2023). Effects of psychological skills training on brain quotient and perceived performance of high school rapid-fire pistol athletes. *Applied Sciences*, 13(5), 3118. <https://www.mdpi.com/2076-3417/13/5/3118>
26. Kaplan, E., y Bozdağ, B. (2022). The relationship of use of imagery in sports with athletic mental energy. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 892-903. <https://dergipark.org.tr/en/pub/asbid/article/1162677>
27. Ley 181 de 1995. Por la cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte. 18 de enero de 1995. <https://www.mineducacion.gov.co/portal/normativa/Leyes/85919:Ley-0181-de-Enero-18-de-1995>
28. Loehr, J. E. (1986). *Mental toughness training for sport: achieving athletic excellence*. Lexington, MA: Stephen Greene Press.
29. López-Salvador, J., Rodríguez-Pérez, M., Paterna, A., y Alcaraz-Ibáñez, M. (2020). Comparación de los efectos de un programa breve de entrenamiento psicológico y Mindfulness en las habilidades psicológicas de jugadoras de voleibol sub-16. *Psychology, Society & Education*, 13(1), 49-60. Doi: 10.25115/psye.v10i1.3420
30. Martínez Suárez, V., Tuero Herrero, E., Fernández-Castañón, A. C., y Bernardo Gutiérrez, A. B. (2023). Protección de la integridad física y psíquica del deporte. En I. Fernández Sarasola y L. Álvarez Álvarez (Eds.), *Menores y deporte. Una propuesta de regulación normativa* (pp. 67-94). Marcial Pons, Ediciones Jurídicas y Sociales.
31. Mendoza, Á. O., y Ramírez, J. M. (2020). *Aprendiendo metodología de la investigación* (1ra ed.). Grupo Compás. <http://142.93.18.15:8080/jspui/handle/123456789/523>
32. Miranda, N. F. (2023). *Hackea tu cerebro: Neurociencia, productividad, aprendizaje*. Ediciones LEA.
33. Moran, A., y Toner, J. (2018). *Psicología del deporte. Manual Moderno*.
34. Moreno Fernández, I. M., Gómez Espejo, V., Olmedilla Caballero, B., Ramos Pastrana, L. M., Ortega Toro, E., y Olmedilla Zafra, A. (2019). Eficacia de un programa de preparación psicológica en jugadores jóvenes de fútbol. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico*, 4(2), 1-7. <https://www.revistapsicologiaaplicadadeporteyejercicio.org/art/rpadef2019a13>
35. Mosquera, J. C. G., y Vargas, G. A. A. (2020). Metaanálisis: Efectos de técnicas de preparación mental basadas en imaginaria-hipnosis sobre flow y rendimiento deportivo. *Pensar en Movimiento: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 18(1), e39287. <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/pem/article/view/39287/43680>
36. Olisola, D. R., y Olaitan, J. R. (2021). The influence of self-talk on athletes' performance in national youth games competitions. *Indonesian Journal of Sport Management*, 1(2), 82-89. <https://ejournal.unma.ac.id/index.php/ijsm/article/view/1106>
37. Orlick, T., (1986) *Psyching for Sport: Mental Training for Athletes*. Champaign, IL: Leisure Press.
38. Otte, F. W., Davids, K., Millar, S. K., y Klatt, S. (2020). When and how to provide feedback and instructions to athletes? —How sport psychology and pedagogy insights can improve coaching interventions to enhance self-regulation in training. *Frontiers in Psychology*, 11, 1444. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.01444/full>
39. Palicio Mayoral, R. P., Rodríguez-Martínez, D., y León-Zarceño, E. M. (2022). Programas de intervención psicológica con atletas para la mejora del rendimiento: Una revisión actual. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 7(1), 1-17. <https://doi.org/10.5093/rpadef2022a6>
40. Palmieri, C. (2020). *Entrenar la mente: Estrategias psicológicas para el rendimiento deportivo*. Editorial Autores de Argentina.
41. Peredo, K. A. (2022). Características psicológicas presentes en deportistas de voleibol femenino de la ciudad de Tarija. *Humanidades*, 4(5), 69-81. <https://dicyt.uaajms.edu.bo/revistas/index.php/humanidades/article/view/1344>
42. Piñeiro-Cossio, J., Fernández-Martínez, A., Nuviala, A., y Pérez-Ordás, R. (2021). Psychological wellbeing in physical education and school sports: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 864. <https://doi.org/10.3390/ijerph18030864>
43. Piovani, J. I., y Krawczyk, N. (2017). Los estudios comparativos: algunas notas históricas, epistemológicas y metodológicas. *Educação & Realidade*, 42(3), 821-840. <https://doi.org/10.1590/2175-623667609>
44. Posada López, Z., Morales Arango, L. E., y Álvarez González, D. (2024). Rol del psicólogo deportivo: Una mirada desde los institutos del deporte antioqueños. En D. A. Herrera y L. A. Tabares (Eds.), *Psicología de la actividad física y el deporte* (pp. 170-201). ASCOFAPSI. <https://doi.org/10.61676/9786289532425.06>
45. Raimundi, M. J., Reigal, R., y Hernández-Mendo, A. (2016). Adaptación argentina del Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED): validez, fiabilidad y precisión. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(1), 211-222. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/254571/192201>
46. Raut, V. P. (2021). A comprehensive study on self-talk in sportsman and its effect on competitive sports. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, 6(1), 235-237. <https://www.journalofsports.com/archives/2021/vol6/issue1/8-1-82>
47. Reyes-Bossio, M., Corcuera-Bustamante, S., Veliz-Salinas, G., Villas Boas Junior, M., Delgado-Campusano, M., Brocca-Alvarado, P., Caycho-Rodríguez, T., Casas-Apayco, L., Tuttle-Vallarino, V., Carbajal-León, C., y Brandão, R. (2022). Effects of psychological interventions on high sports performance: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 13, 1068376. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2022.1068376/full>
48. Roa, D. M. O., Gómez, G. D. I., y Ortiz, J. D. T. (2023). Habilidades psicológicas básicas de un grupo de tenistas en formación de la ciudad de Santiago de Cali. *Retos: Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 50, 895-903. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9075495>
49. Sánchez Salinas, M. V., Puertas Azanza, A. C., Larriva Borrero, A. E., y

- Tarqui-Silva, L. E. (2022). Depresión y ansiedad en deportistas juveniles masculinos y femeninos de Ecuador. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 27(293), 30-47. <https://doi.org/10.46642/efd.v27i293.3397>
50. Shoxrux, S. (2023). Applications of sport psychology in the world. *American Journal of Social Sciences and Humanity Research*, 3(11), 107-120. <https://inlibrary.uz/index.php/ajsshr/article/view/38366>
 51. Tarqui Silva, L. E. (2021). Microciclo de psicodiagnóstico deportivo y entrenamiento mental en atletas de alto rendimiento de Ecuador. *Pódium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 16(3), 881-891. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8112782>
 52. Thrower, S., Barker, J., Bruton, A., Coffe, P., Cumming, J., Harwood, C., Howells, K., Knight, C., McCarthy, P., y Mellalieu, S. D. (2024). BPS DSEP position statement: Psychological skills training for performance enhancement, long-term development, and wellbeing in youth sport. *Sport and Exercise Psychology Review*, 1745-4980. <https://research.birmingham.ac.uk/en/publications/bps-dsep-position-statement-psychological-skills-training-for-per>
 53. Turner, M. J. (2022). *The rational practitioner: The sport and performance psychologists guide to practicing rational emotive behavior therapy*. Milton Park: Routledge.
 54. Véliz Véliz, C., Maureira Cid, F., Laurido Huepe, J. M., Carmi Manacilla, N. M., y Cortés Rojas, R. A. (2018). Propiedades psicométricas del inventario psicológico de ejecución deportiva (IPED) en una muestra de nadadores de Chile. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, 19(2), 1-10. <https://doi.org/10.29035/rcaf.19.2.3>
 55. Vieira, S. V., Beuttemuller, L. J., da Costa, L. C. A., Piovani, V. G. S., y Both, J. (2020). Necesidades psicológicas básicas y motivación en jóvenes jugadores de baloncesto brasileños. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(1), 25-36. <https://doi.org/10.6018/cpd.355121>
 56. Weinberg, R. S., y Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.
 57. Williamson, O., Swann, C., Bennett, K. J., Bird, M. D., Goddard, S. G., Schweickle, M. J., y Jackman, P. C. (2022). The performance and psychological effects of goal setting in sport: A systematic review and meta-analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 17(2), 1050-1078. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/1750984X.2022.2116723>
 58. Wood, S. & Turner, M. J. (2025). Integrating Acceptance and Commitment Therapy (ACT) with Psychological Skills Training (PST): a case study. *Frontier Psychology*. 16:1617548. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1617548>