

**Estrategias de Acompañamiento Psicológico para la Promoción y Cuidado de la Salud  
Mental en el Club Deportivo Fantasía de la ciudad de Cartagena**

Carmen Alicia Bolaño Hernández

Karen Vanessa Marroquín Rodríguez

Carmen Alicia Martínez Pérez

Asesor

Luis Guillermo Monsalve Jiménez

Universidad Nacional Abierta y a Distancia - UNAD

Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades - ECSAH

Psicología

2025

## Resumen

Este proyecto tiene como finalidad desarrollar estrategias de acompañamiento psicológico para promover el cuidado de la salud mental y fortalecer la cohesión grupal en el Club Deportivo Fantasía, ubicado en Cartagena, Colombia. La muestra seleccionada incluye 20 jóvenes futbolistas, de entre 16 y 20 años, quienes se han graduado recientemente de la escuela secundaria y dedican su tiempo principalmente al fútbol como actividad diaria principal. A través de un diagnóstico inicial, se implementarán unas acciones que aborde el estrés en el deporte, fomente la comunicación efectiva y potencie el trabajo en equipo. Las intervenciones propuestas buscan optimizar el bienestar psicológico de los participantes y mejorar su rendimiento en el ámbito deportivo.

El acompañamiento psicológico en este proyecto no solo se enfocará en el manejo del estrés, sino también en el fortalecimiento de habilidades emocionales que son esenciales para los jóvenes en su proceso de adaptación al deporte profesional. A través de talleres prácticos y charlas grupales, se les brindará herramientas para la gestión de emociones, la toma de decisiones bajo presión y la prevención de posibles conflictos dentro del grupo. Este enfoque integral busca no solo mejorar el rendimiento deportivo, sino también contribuir al bienestar emocional de los jugadores, ayudándoles a establecer un equilibrio entre su vida personal y profesional. Además, se fomentará la creación de una cultura de apoyo mutuo entre los jugadores, creando un ambiente saludable que favorezca la cohesión y la motivación en su carrera deportiva. y en las dinámicas grupales del equipo. Los resultados esperados incluyen un impacto positivo en la salud mental de los atletas contribuyendo a su desarrollo individual y grupal, favoreciendo la prevención de futuras acciones que puedan deteriorar el trabajo realizado por ellos dentro del equipo, lo que se pretende es que ellos puedan crear y reforzar hábitos en los

que trabajen ciertas habilidades que los harán competentes para integrarse al equipo, como la comunicación asertiva, manejo de emociones o inteligencia emocional, cohesión grupal, trabajo en equipo, en esto radica la importancia y el acompañamiento para que ellos puedan tener una orientación sobre las estrategias para lograr un rendimiento y funcionamiento adecuado dentro del equipo, teniendo en cuenta además que esto no solo es de provecho a nivel grupal, también a nivel individual si lo proyectan a futuro les permitirá cumplir sus objetivos como deportistas.

***Palabras clave:*** Salud mental, Acompañamiento psicológico, Estrés en el deporte, Comunicación efectiva, Cohesión grupal.

## **Abstract**

This project aims to develop psychological support strategies to promote mental health care and strengthen group cohesion at the Fantasia Sports Club, located in Cartagena, Colombia. The selected sample includes 20 young soccer players, between 16 and 20 years old, who have recently graduated from high school and dedicate their time mainly to soccer as their main daily activity. Through an initial diagnosis, actions will be implemented that address stress in sport, encourage effective communication and enhance teamwork. The proposed interventions seek to optimize the psychological well-being of the participants and improve their performance in the sporting field. The expected results include a positive impact on the mental health of the athletes and the group dynamics of the team.

The psychological support in this project will not only focus on stress management but also on strengthening emotional skills that are essential for young athletes in their adaptation to professional sports. Through practical workshops and group discussions, they will be provided with tools for emotional management, decision-making under pressure, and the prevention of potential conflicts within the group. This comprehensive approach aims not only to improve athletic performance but also to contribute to the players' emotional well-being, helping them establish a balance between their personal and professional lives. Additionally, a culture of mutual support among players will be encouraged, creating a healthy environment that fosters team cohesion and motivation in their sports careers and group dynamics.

**Keywords:** Mental health, Psychological support, Stress in sports, Effective communication, Group cohesion.

## Tabla de Contenido

Introducción.....	9
Antecedentes.....	11
Planteamiento del Problema.....	17
Justificación.....	19
Objetivos.....	21
Objetivo General.....	21
Objetivos Específicos.....	22
Marco Teórico.....	22
Salud Mental.....	22
Acompañamiento Psicológico.....	27
Estrés en el Deporte.....	32
Comunicación Efectiva.....	37
Cohesión Grupal.....	42
Metodología.....	47
Población.....	48
Muestra.....	48
Instrumentos de recolección de datos.....	48
Resultados.....	49
Resultados Cualitativos .....	49
Resultados Cuantitativos.....	56
Discusión.....	58
Conclusiones.....	62

Referencias Bibliográficas.....66

## Lista de Figuras

<b>Figura 1</b> <i>Oportunidades</i> .....	50
<b>Figura 2</b> <i>Fortalezas</i> .....	51
<b>Figura 3</b> <i>Amenazas</i> .....	52
<b>Figura 4</b> <i>Debilidades</i> .....	53
<b>Figura 5</b> <i>Análisis Variables Matriz DOFA</i> .....	54
<b>Figura 6</b> <i>Encuesta de Satisfacción</i> .....	57

**Lista de Apéndices**

**Apéndice A** *Preguntas Encuesta de Satisfacción*.....70

**Apéndice B** *Registro Fotográfico*.....71

## Introducción

En el mundo del deporte profesional, el enfoque tradicionalmente ha estado orientado hacia el rendimiento físico y táctico de los atletas. Sin embargo, en los últimos años, la atención hacia la salud mental de los deportistas ha cobrado una importancia creciente. Este cambio de paradigma reconoce que el bienestar emocional es un componente esencial para el éxito y la longevidad en la carrera deportiva. El Club Deportivo Fantasía, ubicado en Cartagena, Colombia, busca liderar esta transformación al implementar estrategias de acompañamiento psicológico que promuevan y cuiden la salud mental de sus jugadores.

El fútbol, como deporte de alto rendimiento, no solo exige habilidades físicas excepcionales, sino también una fortaleza mental considerable. Los futbolistas están sujetos a presiones constantes, tanto dentro como fuera del campo, que pueden afectar su rendimiento y bienestar general. Las expectativas de éxito, la crítica pública y el estrés competitivo son factores que contribuyen a un entorno donde la ansiedad y el agotamiento emocional son comunes. En este contexto, el acompañamiento psicológico se convierte en una herramienta indispensable para el desarrollo integral de los jugadores.

Este proyecto se centra en la implementación de estrategias psicológicas que no solo mejoren el rendimiento deportivo, sino que también fomenten un ambiente de cohesión y confianza dentro del equipo. Al abordar aspectos como la gestión del estrés, la comunicación efectiva y la resolución de conflictos, se busca crear un entorno donde los jugadores puedan prosperar tanto personal como profesionalmente. Además, se pretende ayudar a los jugadores a desarrollar un proyecto de vida que trascienda el ámbito deportivo, fortaleciendo su identidad y preparándolos para un futuro más allá del fútbol.

La importancia de este enfoque radica en su capacidad para transformar la cultura del deporte, promoviendo un modelo donde el bienestar mental es tan prioritario como el físico. Al adoptar estas estrategias, el Club Deportivo Fantasía no solo aspira a mejorar el rendimiento inmediato de sus jugadores, sino también a garantizar una carrera equilibrada y satisfactoria, acompañada de una buena calidad de vida. Este proyecto no solo representa un compromiso con el presente de los jugadores, sino también con su futuro, estableciendo un estándar de cuidado integral en el ámbito deportivo.

## Antecedentes

En los últimos años, ha aumentado la conciencia sobre la importancia de la salud mental en el ámbito deportivo. Proyectos similares a nivel mundial han demostrado que la implementación de estrategias de acompañamiento psicológico no solo mejora el bienestar de los atletas, sino que también optimiza su rendimiento. Un ejemplo notable es el programa desarrollado por el Comité Olímpico Australiano, que integró servicios de psicología deportiva en sus entrenamientos, resultando en una mejora significativa en el manejo del estrés y la cohesión del equipo (Smith, et. al., 2018).

En el contexto del Club Deportivo Fantasía en Cartagena, Colombia, los desafíos psicológicos han sido cada vez más evidentes. Los atletas enfrentan presiones constantes para rendir al máximo nivel, lo que puede llevar a problemas de ansiedad y estrés si no se manejan adecuadamente. Este fenómeno no es único del club, ya que estudios como el de Martínez y López (2020) han subrayado que las presiones por el rendimiento y las expectativas externas son comunes en muchos entornos deportivos.

Además, el perfeccionismo desadaptativo, identificado como un factor que contribuye a la ansiedad entre los atletas, ha sido abordado en otros proyectos mediante la implementación de programas de entrenamiento mental. Por ejemplo, el programa "Mindfulness for Athletes" en el Reino Unido ha mostrado resultados positivos al reducir el perfeccionismo y mejorar la resiliencia emocional (Johnson y Carter, 2019).

La cohesión de equipo es otro aspecto crítico que ha sido abordado por proyectos como el desarrollado por la Federación de Fútbol de Alemania, donde se implementaron talleres de cohesión grupal que resultaron en una mejora del bienestar psicológico y una reducción de la ansiedad competitiva (Müller et al., 2020). Estos ejemplos destacan la importancia de integrar el

acompañamiento psicológico para fortalecer las dinámicas de grupo y el apoyo mutuo entre los atletas.

Landi et al. (2007), en un trabajo con porteros de fútbol jóvenes, muestran la eficacia de un programa de entrenamiento mental, para mejorar las habilidades de afrontamiento ante situaciones percibidas como difíciles. Utilizaron técnicas de aprendizaje observacional (modelado y automodelado) y entrenamiento en visualización para incrementar la percepción de eficacia antes situaciones difíciles. Los resultados indican que se produce un incremento estadísticamente significativo en algunos aspectos de la percepción de eficacia, como resistencia a estresores internos, habilidades estratégicas, competencias técnicas, coordinación motora o atribuciones causales.

Se puede considerar, tal y como indican González y Garcés de los Fayos (2009), que el entrenamiento psicológico es la práctica habitual de determinadas habilidades psicológicas y estrategias de afrontamiento en situaciones deportivas, y que el psicólogo deportivo debe incidir en el aprendizaje de éstas por parte de los deportistas

Por otro lado, Olmedilla (2020), en su trabajo: Universidad Programa de intervención psicológica en futbolistas: evaluación de habilidades psicológicas mediante el CPRD, en su proyecto presentaron la implementación de un programa de entrenamiento psicológico cuyo objetivo es que los deportistas aprendan técnicas y estrategias psicológicas y las apliquen para mejorar sus habilidades psicológicas, tanto y durante el entrenamiento como competencia.

Por su lado, Fernández y Briceño (2020). en su proyecto que lleva por nombre Estrategias de afrontamiento como intervención al estrés en futbolistas. Realizaron un estudio para medir los niveles de estrés antes y después de una intervención psicológica centrada en el desarrollo de estrategias de afrontamiento, la presente investigación, el haber implementado la

aplicación de una intervención psicológica con base en el modelo de Márquez (2004) como estrategia de intervención pertinente para el manejo del estrés, no solamente consistió en identificar prevalencias, sino que fue adecuado para proporcionar recursos psicológicos como estrategias de afrontamiento y entrenamiento en habilidades psicológicas básicas que permitieron disminuir el índice de estrés específico en deporte y aumentar el control personal en los futbolistas. El modelo (Márquez, 2004). Plantea el afrontamiento indirecto o dirigido a la emoción; son aquellas estrategias aplicadas a las propias emociones, son acciones mediante las cuales el sujeto intenta la minimización de la angustia, y la reducción de sus efectos psicológicos. Este afrontamiento va enfocado a regular la respuesta emocional que el problema ha generado. (p, 614) Siguiendo esta línea, pero centrada en el área del deporte, de acuerdo con Márquez (2006), los deportistas se enfrentan muchas veces a la ansiedad y estrés bloqueando los mensajes amenazantes o desagradables de su entorno, con la posibilidad de obtener un comportamiento óptimo. Las estrategias como el escape-evitación, autocontrol, autodiálogos, autoconfianza, salida de emociones, aceptar responsabilidades o reevaluar positivamente la situación son específicas de este tipo de afrontamiento dirigido a la emoción (Compás, 1987; Hess, 2018).

Así mismo Lazarus & Folkman (1984) en su modelo sobre el afrontamiento del estrés proponen dos estrategias: afrontamiento directo o dirigido al problema; una estrategia aplicada externamente a la fuente ambiental, son las acciones directas, conductas reales, mediante las que el individuo se esfuerza con la intención de cambiar sus relaciones con el ambiente, resolver, modificar o alterar el problema. Afrontamiento centrado en las emociones; una estrategia enfocada en manejar las emociones generadas por una situación estresante, en lugar de cambiar

la situación implementado cuando la persona percibe que no puede cambiar la situación o no tiene el control sobre ella, por lo que se enfoca en regular las emociones.

De igual modo Cornejo (2013) en su proyecto de grado que lleva como título Intervención psicológica en futbolistas juveniles, este trabajo de graduación describe el diseño y aplicación de una propuesta de Intervención Psicológica en el Colectivo Deportivo Juvenil de Futbolistas Categoría Sub-17 del Club Atlético Banfield. La investigación comprende el análisis y el estudio de los principales fundamentos contemporáneos de la Psicopedagogía del Deporte con énfasis especial en la caracterización psicológica de la preparación física, técnica y táctica del futbolista juvenil. El trabajo también trata sobre el psicodiagnóstico deportivo como un referente evaluatorio de la preparación psicológica y las tensiones psíquicas excesivas de los deportistas. Dichas tensiones son la principal situación problemática para solucionar, hacia éstas van dirigidas las recomendaciones psicológicas y psicosociológicas de la propuesta de intervención.

En el estudio realizado por Olmedilla Zafra, A., Ortega Toro, E., Boladeras Esteve, A., Ortín Montero F. J., & Bazaco Belmonte, M. J. (2013). Entrenamiento en estrategias y técnicas psicológicas y percepción de ayuda en futbolistas juveniles. El cual tiene como objetivo presentar tres programas de entrenamiento psicológico implementados en equipos de futbol juvenil y determinar si existen diferencias en la valoración y la satisfacción que hacen los propios futbolistas respecto de los programas trabajados.

Para Olmedilla (2016) en otro de sus estudios que lleva por título Entrenamiento psicológico para la mejora de la atención y la autoconfianza en un futbolista. En el presenta una intervención psicológica con un futbolista profesional con muy baja confianza en sí mismo y problemas. Concentrarse durante la competición. Con un enfoque cognitivo-conductual se

implementó un programa de entrenamiento psicológico con una duración de cuatro meses. Se realizaron evaluaciones iniciales y finales para evaluar la satisfacción y la eficacia del programa. La intervención consistió en técnicas y estrategias como la reestructuración cognitiva, el establecimiento de objetivos, el plan de competición, la autoevaluación conductual y la relajación y Técnicas de visualización. Al final del programa, el jugador muestra un nivel mucho mayor de confianza y posee recursos efectivos para ser capaz de concentrarse tanto durante los partidos como durante los entrenamientos. La adaptación de la intervención psicológica cognitivo-conductual al deporte se considera, enfatizando la importancia de incorporar estrategias psicológicas en el trabajo del entrenamiento deportivo.

Por su parte Miranda Rochín, D., & Cantú Berrueto, A. (2022). Su proyecto lleva por nombre, Estado de la investigación sobre inteligencia emocional y rendimiento deportivo. La Inteligencia emocional ha mostrado relaciones significativas con una mejor salud mental y como mediadora del estrés. En el contexto deportivo, se ha explorado la relación entre la IE y la educación deportiva; el desarrollo integral; y el rendimiento deportivo. El objetivo de este trabajo fue realizar una revisión sistemática de las investigaciones empíricas de los últimos cinco años sobre la relación de la IE y el rendimiento deportivo.

En cambio, Gujer, D. (2023). se centró en la competencia y su trabajo lleva por título Preparación mental para el deporte competitivo. Este artículo habla sobre los atletas de élite, sometidos a un elevado nivel de exigencia y estrés, experimentan problemas de salud mental como depresión, ansiedad y trastornos alimentarios. El deporte de alta competición presenta desafíos tanto a nivel físico como psicológico, con lo cual es tan relevante el entrenamiento físico, como la preparación mental para mejorar el rendimiento deportivo. Para los deportistas, es fundamental aprender técnicas de relajación para poder rebajar los niveles de estrés con diversos

recursos como la relajación progresiva de Jacobson, el mindfulness, la meditación y la hidroterapia.

En respuesta a estas necesidades, el Club Deportivo Fantasía busca implementar estrategias de acompañamiento psicológico similar, adaptado a las particularidades del entorno local. Basado en la evidencia de que las intervenciones psicológicas pueden mejorar significativamente la calidad de vida de los atletas, este proyecto tiene como objetivo no solo brindar herramientas para mejorar el rendimiento, sino también minimizar el estrés y los conflictos grupales, fomentando un entorno deportivo saludable y equilibrado (Hernández Bonilla, 2016).

La autoconfianza es una estrategia psicológica de afrontamiento utilizada en el deporte, a conducta deportiva. Una teoría que fundamenta esta variable psicológica se debe a la autoeficacia de Bandura, en donde explica que es la «creencia en las capacidades para organizar y ejecutar los cursos de acción requeridos para producir determinados logros y manejar posibles situaciones futuras» (Bandura, 1999, p.76).

La aproximación más adecuada para reducir las respuestas psicológicas y conductuales del estrés es el uso y administración de diversas estrategias de afrontamiento como la reestructuración de pensamientos, técnicas de relajación fisiológica, visualización o imaginación, técnicas de respiración y autodiálogos (Cantón, Checa & Espejo, 2015; Briganti, Varriale, & Ferrara, 2018).

Estos antecedentes subrayan la importancia de adoptar un enfoque integral hacia el cuidado salud mental en el deporte, asegurando que los atletas del Club Deportivo Fantasía esto les permitirán estar motivados a alcanzar su máximo potencial en el campo y también disfrutar de un bienestar emocional sostenible

## **Planteamiento del Problema**

El Club Deportivo Fantasía de Cartagena, Colombia, ha experimentado un aumento significativo en los conflictos internos entre sus jugadores, lo que ha repercutido negativamente en su desempeño en el campo de juego. Estos problemas de convivencia y falta de cohesión grupal han sido identificados como factores críticos que afectan no solo la dinámica del equipo, sino también el bienestar individual de sus miembros.

A raíz de esta situación, el entrenador del equipo solicitó formalmente el apoyo del programa de psicología de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD), con el objetivo de implementar estrategias de acompañamiento psicológico que pudieran abordar estas problemáticas. La solicitud subraya la urgencia de intervenir para mejorar la comunicación, el trabajo en equipo y la gestión de conflictos entre los jugadores, quienes, a pesar de su potencial y amistad, enfrentan desafíos significativos en su interacción diaria.

Los jugadores, en su mayoría jóvenes recién graduados de la escuela secundaria, se encuentran en una etapa de transición personal y profesional, dedicándose al fútbol como su principal actividad. Este contexto particular añade una capa de complejidad al problema, ya que las presiones inherentes al entorno deportivo, combinadas con las expectativas individuales de rendimiento, pueden exacerbar el estrés y la ansiedad, afectando tanto la salud mental como el rendimiento deportivo.

En este marco, surge la necesidad de desarrollar e implementar estrategias de acompañamiento psicológico que no solo aborden los conflictos actuales, sino que también promuevan un entorno saludable y de apoyo para todos los integrantes del equipo. La pregunta central que guía este proyecto es: ¿Cómo pueden implementarse acciones de acompañamiento psicológico efectivas para promover el cuidado de la salud mental de los deportistas del Club

Deportivo Fantasía en Cartagena, Colombia, considerando las presiones del entorno deportivo, el estrés y la falta de cohesión grupal?

## **Justificación**

La salud mental en el ámbito deportivo es un componente esencial que influye significativamente en el rendimiento y bienestar general de los atletas. En el contexto del Club Deportivo Fantasía en Cartagena, Colombia, se ha identificado una creciente necesidad de abordar los desafíos psicológicos que enfrentan los deportistas. Según la Organización Mundial de la Salud (2020), la salud mental es fundamental para que los individuos puedan afrontar las tensiones normales de la vida, lo cual es especialmente relevante en el entorno deportivo, donde las presiones son intensas y constantes.

Los atletas del Club Deportivo Fantasía experimentan niveles significativos de estrés competitivo, lo que puede afectar negativamente su rendimiento y bienestar emocional. Lope Fernández y Solís Briceño (2020) destacan la importancia de desarrollar estrategias de afrontamiento para mitigar estos efectos y mantener la estabilidad emocional. Sin embargo, actualmente, el club carece de un programa estructurado de acompañamiento psicológico que aborde estas necesidades específicas.

Además, el perfeccionismo desadaptativo es un factor que contribuye a problemas de salud mental como la ansiedad y la depresión entre los deportistas (Pérez-Hernández et al., 2020). Este tipo de perfeccionismo puede llevar a una autoexigencia excesiva y a una falta de satisfacción con los logros, lo que resalta la necesidad de implementar intervenciones psicológicas que promuevan un enfoque más saludable hacia el rendimiento.

Así mismo la cohesión de grupo también juega un papel crucial en el bienestar psicológico de los atletas. Aguinaga et al. (2021) subrayan que un equipo cohesionado puede actuar como un factor protector, mejorando el bienestar psicológico y reduciendo la ansiedad

competitiva. Sin embargo, sin un acompañamiento adecuado, la dinámica de grupo puede no ser suficiente para contrarrestar las presiones individuales.

Por lo tanto, este proyecto busca desarrollar e implementar estrategias de acompañamiento psicológico que no solo aborden los problemas existentes, sino que también promuevan el desarrollo de habilidades psicológicas que los atletas puedan utilizar a lo largo de sus carreras (Hernández Bonilla, 2016). Al integrar estas intervenciones en el régimen de entrenamiento, se espera mejorar el bienestar general y el rendimiento de los deportistas del Club Deportivo Fantasía, contribuyendo así a su éxito tanto dentro como fuera del campo.

Esta iniciativa no solo beneficiará a los deportistas del club, sino que también servirá como modelo para otros clubes deportivos en la región, promoviendo una cultura de cuidado y promoción de la salud mental en el deporte.

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Desarrollar estrategias de acompañamiento psicológico orientadas al cuidado de la salud mental de los deportistas y al fortalecimiento de la cohesión grupal en el Club Deportivo Fantasía de Cartagena, con miras a un entorno deportivo saludable y un rendimiento competitivo sostenible.

### **Objetivos Específicos**

Identificar las principales problemáticas psicosociales que afectan la salud mental de los deportistas del Club Deportivo, considerando factores como estrés competitivo, presión por el rendimiento y dinámicas grupales.

Implementar estrategias de acompañamiento psicológico basadas en actividades de gestión emocional, resiliencia y cohesión grupal, con el fin de minimizar las problemáticas identificadas en los futbolistas del club.

Evaluar la efectividad de las estrategias de acompañamiento psicológico mediante indicadores de bienestar emocional, participación en actividades programadas y calidad de las interacciones grupales dentro del club.

## Marco Teórico

### Salud Mental

El ser humano, en su diario vivir debe contar con una buena salud mental, puesto que es lo que se encargará de la homeostasis emocional, llevándolo a la buena toma de decisiones y el rendimiento óptimo en sus actividades cotidianas, para lo cual se manifiesta que, La salud mental es un componente crucial del bienestar general, definido como un estado en el que el individuo es consciente de sus capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de manera productiva y hacer una contribución a su comunidad, la Organización Mundial de la Salud, (2020). En el ámbito deportivo, la salud mental adquiere una dimensión adicional debido a las presiones únicas relacionadas con el rendimiento, la competencia y el equilibrio entre la vida personal y profesional. En este contexto, la salud mental no solo afecta el rendimiento en el campo, sino también la calidad de vida fuera de él, Rivas et. al., (2012). Las condiciones de salud mental son condiciones médicas que alteran el pensamiento, los sentimientos, el estado de ánimo, el funcionamiento diario y la capacidad que tiene una persona de relacionarse con otros.

El deporte de alto rendimiento exige un nivel elevado de preparación física y mental, lo que puede generar un impacto significativo en el bienestar psicológico de los atletas. Como señala Castillo (2021): “las demandas psicológicas del deporte de alto rendimiento, como el estrés competitivo, el perfeccionismo y la presión por el éxito, tienen un impacto significativo en el bienestar mental de los atletas”. Estas exigencias pueden generar altos niveles de ansiedad, afectando la estabilidad emocional y la salud mental de los deportistas, especialmente en etapas de formación como la infancia y la adolescencia.

En este sentido, es importante considerar que la infancia y la adolescencia son periodos de especial vulnerabilidad en relación con la salud mental y el desarrollo personal, ya que es en

estas etapas donde se producen la mayor parte de los cambios en la trayectoria vital del ser humano (Stringaris et al., 2021, p. 118). Estos cambios pueden hacer que los jóvenes deportistas sean más susceptibles a los efectos negativos del estrés y la presión del rendimiento, aumentando el riesgo de problemas psicológicos si no cuentan con un adecuado acompañamiento emocional.

Uno de los factores clave en la respuesta psicológica de los atletas ante estas exigencias es la autoeficacia entendida como el mecanismo cognitivo que regula la percepción que tiene el deportista sobre sus propias capacidades para afrontar los desafíos. Sin embargo, cuando los mecanismos de afrontamiento no son eficaces, el estrés prolongado puede derivar en Burnout, una condición caracterizada por cansancio emocional, despersonalización y pérdida del sentido de logro (Jaenes, 2019, p. 51). Este síndrome afecta no solo la motivación y el desempeño del atleta, sino también su bienestar general, incrementando el riesgo de ansiedad, depresión y baja autoestima.

La salud mental en los futbolistas es un aspecto esencial para su rendimiento y bienestar general, tanto dentro como fuera del campo. La alta exigencia física y psicológica que enfrenta este grupo, combinada con factores como la presión por resultados, las expectativas externas, el perfeccionismo y la exposición mediática, los hace particularmente vulnerables a desafíos de salud mental como la ansiedad, el estrés, la depresión, e incluso trastornos alimentarios.

Una buena salud mental influye directamente en el rendimiento físico y técnico del jugador. Estados de ánimo positivos y una mentalidad enfocada facilitan el aprendizaje, la concentración y la capacidad de tomar decisiones rápidas y acertadas, aspectos cruciales en el fútbol competitivo.

Los futbolistas están sometidos a una presión constante por rendir al más alto nivel, cumplir metas, superar competidores y satisfacer las expectativas de entrenadores, compañeros,

familias y aficionados. Este entorno de alta exigencia puede causar estrés crónico, que impacta negativamente en la toma de decisiones, el control emocional y las relaciones interpersonales.

La salud mental también juega un papel importante en la prevención de lesiones y en el proceso de rehabilitación. Estudios han demostrado que atletas con altos niveles de estrés tienen mayor riesgo de sufrir lesiones, mientras que una actitud mental positiva facilita una recuperación más rápida y efectiva:

- **Ansiedad de rendimiento:** La constante evaluación y el temor al fracaso pueden generar un estado de hiperalerta y disminución de la confianza.
- **Crisis de identidad:** Al ser el fútbol una parte central de sus vidas, las lesiones o los fracasos pueden llevar a una crisis de identidad y autoestima.
- **Burnout:** El agotamiento físico y mental, derivado de entrenamientos intensivos y competencias, puede afectar la motivación y el disfrute del deporte.
- **Depresión:** Factores como la soledad (especialmente en jugadores internacionales lejos de sus familias), lesiones prolongadas y fracasos deportivos pueden ser desencadenantes de episodios depresivos.
- **Trabajo en equipo:** Una buena cohesión grupal y comunicación efectiva contribuyen a reducir la presión individual al fomentar un sentido de pertenencia y apoyo.
- **Intervenciones psicológicas:** Programas como los de mindfulness, técnicas de relajación, y entrenamiento en habilidades de afrontamiento ayudan a los futbolistas a gestionar el estrés y mejorar la autoconfianza.
- **Papel del psicólogo deportivo:** Este profesional interviene para abordar tanto los desafíos individuales como las dinámicas de equipo, promoviendo un entorno saludable que fomente el rendimiento óptimo y la resiliencia emocional.

En un ámbito tradicionalmente enfocado en el desarrollo físico, es fundamental reconocer que la salud mental tiene igual relevancia. Normalizar las conversaciones sobre este tema y ofrecer apoyo accesible y constante ayuda a romper el estigma y asegura que los futbolistas puedan prosperar tanto en su vida profesional como personal.

La promoción de la salud mental en futbolistas se centra en implementar prácticas preventivas y correctivas que permitan gestionar las tensiones y optimizar el rendimiento. Esto incluye:

- **Técnicas de relajación:** Métodos como el mindfulness, la meditación y la relajación progresiva de Jacobson son herramientas efectivas para reducir el estrés y mejorar la concentración.
- **Entrenamiento en habilidades psicológicas:** El fortalecimiento de la autoconfianza, la comunicación efectiva y las técnicas de afrontamiento ayudan a manejar la presión en contextos competitivos.
- **Soporte grupal y cohesión del equipo:** El fomento de un entorno de apoyo mutuo y confianza colectiva puede reducir el impacto emocional de los retos individuales.

Es por ello que la salud mental en los futbolistas no solo es esencial para su rendimiento deportivo, sino también para su desarrollo personal y profesional. Promover estrategias de cuidado psicológico es una inversión clave que beneficia a los jugadores, los equipos y la comunidad deportiva en general. Integrar la atención psicológica en los clubes deportivos contribuye a construir un entorno equilibrado donde el bienestar emocional y el éxito deportivo vayan de la mano.

Así mismo el estrés competitivo es uno de los factores más influyentes en la salud mental de los deportistas. La constante presión por ganar y la evaluación continua del rendimiento

pueden generar niveles significativos de estrés. Según Lope Fernández y Solís Briceño (2020), el desarrollo de estrategias de afrontamiento es fundamental para mitigar estos efectos y mantener la estabilidad emocional. Estas estrategias incluyen técnicas de relajación, visualización y el establecimiento de metas realistas, que ayudan a los atletas a manejar el estrés y la ansiedad asociados con la competencia.

El perfeccionismo es otro factor que puede influir en la salud mental de los deportistas. Mientras que el perfeccionismo puede impulsar a los atletas a alcanzar altos niveles de rendimiento, el perfeccionismo desadaptativo está asociado con problemas de salud mental como la ansiedad y la depresión. Pérez-Hernández et al. (2020) encontraron que el perfeccionismo desadaptativo se relaciona positivamente con indicadores de salud mental negativos, subrayando la necesidad de abordar estas áreas para mejorar el bienestar de los jóvenes futbolistas. Este tipo de perfeccionismo puede llevar a una autoexigencia excesiva y a una falta de satisfacción con los logros, lo que a su vez puede afectar negativamente el estado mental de los deportistas.

La investigación sobre la salud mental en el deporte ha crecido significativamente, reconociendo su papel crucial en el rendimiento y el bienestar de los atletas. Futuros estudios deberían centrarse en la personalización de las intervenciones psicológicas para satisfacer las necesidades individuales de los deportistas, así como en la creación de entornos deportivos que promuevan la salud mental positiva. Es esencial que entrenadores, psicólogos deportivos y organizaciones deportivas trabajen juntos para desarrollar programas que integren la salud mental como una parte fundamental del entrenamiento y desarrollo de los atletas.

En resumen, la salud mental es un componente esencial del bienestar de los deportistas, afectando tanto su rendimiento en el campo como su calidad de vida fuera de él. Factores como el estrés competitivo, el perfeccionismo y la cohesión de grupo juegan un papel significativo en

la salud mental de los atletas. A través de estrategias de afrontamiento eficaces y la implementación de intervenciones psicológicas, es posible mejorar el bienestar mental de los deportistas, permitiéndoles alcanzar su máximo potencial tanto dentro como fuera del campo. La integración de la salud mental en el entrenamiento deportivo no solo beneficia a los atletas individualmente, sino que también contribuye al éxito general del equipo y de la organización deportiva en su conjunto.

### **Acompañamiento Psicológico**

El fútbol es un deporte que exige no solo habilidades físicas y técnicas, sino también una preparación mental robusta. El acompañamiento psicológico se ha convertido en un componente esencial para optimizar el rendimiento y el bienestar de los futbolistas. Este marco teórico explora la importancia del acompañamiento psicológico, los métodos y técnicas utilizadas, y su impacto en el rendimiento y la cohesión del equipo, basándose en investigaciones recientes y estudios de caso.

El acompañamiento psicológico en el fútbol implica una serie de intervenciones diseñadas para mejorar las habilidades mentales de los atletas. Según Olmedilla et al. (2010), estas intervenciones incluyen evaluaciones de habilidades psicológicas mediante herramientas como el Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD). Este cuestionario ayuda a identificar áreas críticas como la concentración, el control emocional, y la motivación, que son esenciales para el rendimiento óptimo de los futbolistas.

Rivas et al. (2012) destacan la relación entre el bienestar psicológico, la salud general y la autonomía percibida en futbolistas, sugiriendo que la percepción de control y autonomía puede influir positivamente en la recuperación de lesiones y el rendimiento deportivo.

La presión en el deporte competitivo puede ser intensa, y el manejo adecuado del estrés es crucial para el éxito de los atletas. Fernández y Briceño (2020) enfatizan que las estrategias de afrontamiento son intervenciones efectivas para reducir el estrés en futbolistas. Estas estrategias no solo mejoran el rendimiento deportivo, sino que también contribuyen al bienestar psicológico general de los jugadores.

Aguinaga et al. (2021) sugieren que la cohesión de grupo y las estrategias de afrontamiento actúan como factores protectores contra la ansiedad competitiva, mejorando así el bienestar psicológico de los futbolistas.

La terapia cognitivo-conductual (TCC) es una técnica ampliamente utilizada en el acompañamiento psicológico. Ayuda a los atletas a identificar y modificar patrones de pensamiento negativos que pueden afectar su rendimiento. Olmedilla y Domínguez-Igual (2016) señalan que el entrenamiento en atención y autoconfianza mediante TCC puede tener un impacto significativo en el rendimiento de los futbolistas.

La visualización es una técnica poderosa que permite a los atletas imaginar escenarios de éxito, lo cual refuerza su confianza y preparación mental. Borrego et al. (2012) discuten la importancia del establecimiento de metas y la visualización en la construcción de un equipo cohesivo.

La inteligencia emocional es fundamental para el manejo de las emociones en situaciones de alta presión. Rochín y Berrueto (2022) exploran cómo los altos niveles de inteligencia emocional están correlacionados con un mejor rendimiento deportivo. La inteligencia emocional permite a los atletas manejar sus emociones de manera efectiva durante la competencia.

La cohesión de equipo es crítica en el fútbol. Borrego et al. (2012) enfatizan que un programa de intervención psicológica centrado en el concepto de equipo mejora la comunicación, la cooperación y la cohesión entre los jugadores.

El impacto del acompañamiento psicológico en el rendimiento y bienestar de los futbolistas es significativo. Los programas de intervención psicológica no solo mejoran el rendimiento individual, sino que también contribuyen al desarrollo de un sentido de equipo fuerte y cohesivo. Esto es esencial para el éxito en deportes de equipo como el fútbol.

El acompañamiento psicológico en el fútbol es indispensable para el desarrollo integral de los jugadores. A medida que la investigación avanza, es crucial seguir implementando y adaptando estas estrategias para maximizar el potencial de los deportistas. La integración de técnicas psicológicas en el entrenamiento diario puede transformar no solo el rendimiento de los atletas, sino también su bienestar general, preparando a los futbolistas para enfrentar los desafíos del deporte competitivo con confianza y resiliencia.

A pesar de sus beneficios, el acompañamiento psicológico enfrenta varios desafíos. Uno de los principales obstáculos es la resistencia de algunos atletas y entrenadores a aceptar la importancia del apoyo psicológico. Gujer (2023) menciona que la preparación mental es a menudo subestimada, aunque es un componente esencial para el éxito en el deporte competitivo.

El acompañamiento psicológico en el deporte es una práctica esencial que busca apoyar a los atletas en su desarrollo personal y profesional, ayudándolos a enfrentar los desafíos psicológicos asociados con el alto rendimiento. Este proceso implica la colaboración entre psicólogos deportivos, entrenadores y atletas para promover el bienestar mental y optimizar el rendimiento deportivo (García-Naveira & Díaz, 2014). La importancia del acompañamiento psicológico radica en su capacidad para abordar una amplia gama de problemas que los atletas

pueden enfrentar, desde la gestión del estrés y la ansiedad hasta el perfeccionismo y la presión por el éxito. Según Weinberg y Gould (2014), el acompañamiento psicológico proporciona a los deportistas, herramientas para mejorar su concentración, motivación y confianza, factores críticos para el éxito en el deporte.

Además, el acompañamiento psicológico es fundamental para el bienestar general de los atletas. Estudios han demostrado que los deportistas que reciben apoyo psicológico regular tienen menores niveles de ansiedad y depresión, y son más capaces de manejar la presión competitiva (Gardner & Moore, 2006). Esto no solo mejora su rendimiento en el campo, sino que también contribuye a una mejor calidad de vida fuera de él.

El acompañamiento psicológico en el deporte utiliza una variedad de métodos y técnicas para apoyar a los atletas. Entre los más comunes se encuentran el entrenamiento en habilidades psicológicas, la terapia cognitivo-conductual y el asesoramiento individualizado (Andersen, 2009). El entrenamiento en habilidades psicológicas se centra en desarrollar habilidades como el establecimiento de metas, la visualización, el control de la activación y el diálogo interno positivo. Estas técnicas ayudan a los atletas a manejar la presión de la competencia, mejorar su concentración y aumentar su confianza en sí mismos (Weinberg & Gould, 2014). Por otro lado, la terapia cognitivo-conductual es utilizada para abordar problemas como la ansiedad, la depresión y el perfeccionismo desadaptativo, enfocándose en identificar y cambiar patrones de pensamiento negativos, promoviendo una mentalidad más positiva y realista (Beck, 1976). Además, el asesoramiento individualizado implica sesiones personalizadas donde los psicólogos trabajan directamente con los atletas para abordar sus preocupaciones específicas y desarrollar estrategias de afrontamiento adaptadas a sus necesidades individuales (Gardner & Moore, 2006).

El impacto del acompañamiento psicológico en el deporte es significativo. Los atletas que participan en programas de acompañamiento psicológico no solo mejoran su rendimiento deportivo, sino que también experimentan un mayor bienestar emocional y social. Según García-Naveira y Díaz (2014), el apoyo psicológico ayuda a los atletas a desarrollar una mayor resiliencia, permitiéndoles enfrentar mejor las adversidades y recuperarse más rápidamente de los contratiempos. Además, el acompañamiento psicológico contribuye a la cohesión de grupo en los deportes de equipo. Al mejorar la comunicación y el entendimiento mutuo entre los miembros del equipo, el apoyo psicológico puede fortalecer las relaciones interpersonales y fomentar un ambiente de cooperación y respeto (Carron et al., 2005).

A pesar de sus beneficios, el acompañamiento psicológico en el deporte enfrenta varios desafíos. Uno de los principales es la estigmatización de la salud mental, que puede impedir que los atletas busquen el apoyo que necesitan (Bauman, 2016). Es crucial que las organizaciones deportivas trabajen para normalizar el uso de servicios psicológicos y promover una cultura que valore el bienestar mental tanto como el rendimiento físico. Otro desafío es la personalización de las intervenciones. Cada atleta es único, y lo que funciona para uno puede no ser efectivo para otro. Por lo tanto, es esencial que los psicólogos deportivos adapten sus enfoques para satisfacer las necesidades individuales de cada deportista (Andersen, 2009).

El futuro del acompañamiento psicológico en el deporte promete ser emocionante y lleno de oportunidades para mejorar aún más el bienestar y el rendimiento de los atletas. La investigación continúa explorando nuevas técnicas y enfoques para el apoyo psicológico, incluyendo el uso de tecnologías digitales y aplicaciones móviles para proporcionar apoyo continuo y accesible (Schinke et al., 2018). Además, hay un creciente reconocimiento de la importancia de integrar el acompañamiento psicológico en todos los niveles del deporte, desde

los jóvenes hasta los profesionales. Al hacerlo, se puede crear una base sólida para el desarrollo mental y emocional de los atletas, preparando el camino para un rendimiento óptimo y un bienestar sostenido a lo largo de sus carreras deportivas.

### **Estrés en el Deporte**

El estrés es un fenómeno común en el deporte, afectando a atletas de todos los niveles. Se define como una respuesta fisiológica y psicológica a demandas percibidas que superan los recursos de afrontamiento del individuo. En el contexto deportivo, el estrés puede influir significativamente en el rendimiento y bienestar de los atletas. Este marco teórico explora las causas, manifestaciones y estrategias de manejo del estrés en el deporte, basándose en investigaciones y estudios de caso recientes.

El estrés en el deporte se origina de diversas fuentes, incluyendo la presión competitiva, las expectativas personales y externas, y las demandas físicas del entrenamiento. Según González-Campos et al. (2015), la autoconfianza y el control del estrés son factores críticos que afectan el rendimiento deportivo. La gestión inadecuada del estrés puede llevar a una disminución del rendimiento y aumentar el riesgo de lesiones.

La presión para rendir al más alto nivel es una fuente significativa de estrés para los atletas. Salgado Mejía et al. (2011) destacan que la aparición del burnout en jugadores de fútbol profesional está estrechamente relacionada con el estrés crónico y la falta de estrategias de afrontamiento efectivas.

El perfeccionismo es otro factor que contribuye al estrés en los deportistas. Pérez-Hernández et al. (2020) exploran la relación entre el perfeccionismo y la salud mental en futbolistas jóvenes, sugiriendo que las altas expectativas pueden llevar a un aumento del estrés y problemas de salud mental.

Las lesiones son una fuente común de estrés para los atletas, afectando su capacidad para competir y entrenar. Rivas et al. (2012) investigan cómo el bienestar psicológico y la autonomía percibida pueden influir en la recuperación de lesiones en futbolistas, destacando la importancia del apoyo psicológico en estos casos.

El estrés puede manifestarse de diversas maneras en los atletas, incluyendo síntomas físicos, emocionales y conductuales. Aguinaga et al. (2021) señalan que la ansiedad competitiva es una manifestación común del estrés en los futbolistas, afectando su bienestar psicológico y rendimiento.

Las estrategias de afrontamiento son esenciales para manejar el estrés de manera efectiva. Fernández y Briceño (2020) discuten la importancia de estas estrategias como intervenciones para reducir el estrés en futbolistas, mejorando así su rendimiento y bienestar general.

Las intervenciones psicológicas, como la terapia cognitivo-conductual, pueden ser efectivas para ayudar a los atletas a manejar el estrés. Olmedilla y Domínguez-Igual (2016) destacan el uso de técnicas psicológicas para mejorar la atención y la autoconfianza en los futbolistas, lo cual puede reducir el impacto del estrés.

El estrés no gestionado puede tener un impacto negativo significativo en el rendimiento y bienestar de los atletas. Gujer (2023) menciona que la preparación mental es esencial para el éxito en el deporte competitivo, y que la falta de manejo del estrés puede conducir a problemas de salud mental a largo plazo.

El estrés en el deporte es un desafío complejo que requiere un enfoque multidimensional para su manejo. A través de estrategias de afrontamiento efectivas, intervenciones psicológicas y un fuerte apoyo social, los atletas pueden mejorar su capacidad para manejar el estrés y optimizar su rendimiento y bienestar. Es crucial que entrenadores y psicólogos deportivos trabajen juntos

para desarrollar programas que aborden las necesidades específicas de cada atleta, promoviendo un entorno saludable y equilibrado.

Pérez-Hernández et al. (2020) examinan la relación entre el perfeccionismo y la salud mental en futbolistas jóvenes, destacando la importancia de abordar estas características psicológicas para prevenir el burnout y otros problemas de salud mental.

Además, los psicólogos deportivos deben ser conscientes de las diferencias individuales entre los atletas y adaptar sus intervenciones a las necesidades específicas de cada jugador. Esto requiere una comprensión profunda de la psicología del deporte y la capacidad de establecer relaciones de confianza con los atletas.

Las intervenciones psicológicas han demostrado ser efectivas para mejorar la salud mental de los deportistas. Estas intervenciones incluyen el entrenamiento en habilidades psicológicas, el asesoramiento y la terapia cognitivo-conductual, que no solo abordan los problemas existentes, sino que también promueven el desarrollo de habilidades que los atletas pueden utilizar a lo largo de sus carreras. Hernández Bonilla (2016) subraya la importancia de la preparación psicológica como un componente integral del entrenamiento deportivo. Al integrar estas intervenciones en el régimen de entrenamiento, los deportistas pueden aprender a manejar mejor el estrés y la presión, mejorando así su rendimiento y bienestar general.

El estrés en el deporte es un fenómeno complejo y multifacético que afecta a los atletas en todos los niveles de competencia. Este tipo de estrés se define como una respuesta emocional negativa que surge cuando los deportistas perciben que las demandas de la competencia exceden sus recursos personales y habilidades para afrontarlas (Jones, 1995). Las manifestaciones del estrés deportivo pueden incluir síntomas físicos como tensión muscular, aumento de la frecuencia cardíaca y sudoración, así como síntomas psicológicos como ansiedad, irritabilidad y

dificultades para concentrarse. Estos síntomas pueden tener un impacto negativo significativo en el rendimiento atlético, afectando tanto el desempeño físico como la toma de decisiones durante la competición (Hanton et al., 2008).

La literatura sobre el estrés en el deporte sugiere que este fenómeno no solo afecta el rendimiento físico, sino también la salud mental de los deportistas. Según el modelo transaccional del estrés de Lazarus y Folkman (1984), el estrés es el resultado de una interacción entre el individuo y su entorno, donde el atleta evalúa la situación como amenazante o desafiante. Esta evaluación cognitiva es crucial, ya que determina la respuesta emocional y conductual del deportista. Por lo tanto, la capacidad para manejar el estrés se convierte en una habilidad esencial para los atletas de alto rendimiento, quienes deben aprender a controlar sus emociones y mantener la concentración bajo presión.

Diversas estrategias se han propuesto para manejar el estrés en el deporte. Entre ellas, las técnicas de relajación, como la respiración profunda y la relajación muscular progresiva, son ampliamente utilizadas para ayudar a los atletas a reducir la activación fisiológica y promover un estado de calma (Williams & Krane, 2015). La visualización es otra técnica eficaz que permite a los deportistas imaginar situaciones de competencia exitosas, lo que puede mejorar su confianza y preparación mental. Además, el uso de rutinas pre-competitivas, que incluyen actividades específicas realizadas antes de la competencia, puede ayudar a los atletas a entrar en un estado mental óptimo y reducir la ansiedad.

El entrenamiento en habilidades psicológicas, como el establecimiento de metas y el diálogo interno positivo, también se ha demostrado eficaz para reducir el estrés y mejorar el rendimiento. El establecimiento de metas claras y alcanzables permite a los atletas centrarse en objetivos específicos y mantener la motivación, mientras que el diálogo interno positivo ayuda a

reemplazar pensamientos negativos con afirmaciones constructivas (Weinberg & Gould, 2014). Estas técnicas no solo mejoran el rendimiento en situaciones de alta presión, sino que también contribuyen al desarrollo personal y al bienestar general de los deportistas.

El impacto del estrés en el deporte puede ser tanto positivo como negativo, dependiendo de cómo se maneje. En algunos casos, un cierto nivel de estrés puede ser motivador y mejorar el rendimiento, un fenómeno conocido como "eustrés" (Selye, 1974). El eustrés se caracteriza por una respuesta adaptativa al estrés que impulsa al atleta a superar sus límites y alcanzar su máximo potencial. Sin embargo, cuando el estrés es excesivo o mal gestionado, puede llevar a un deterioro del rendimiento y al agotamiento físico y mental, conocido como "distrés" (Smith, 1986). El distrés puede manifestarse en forma de lesiones recurrentes, pérdida de motivación y, en casos extremos, abandono del deporte.

A pesar de los avances en la comprensión del estrés en el deporte, los atletas todavía enfrentan varios desafíos. Uno de los principales es la presión constante para rendir al más alto nivel, lo que puede aumentar los niveles de estrés y ansiedad. Esta presión puede provenir de diversas fuentes, incluyendo expectativas personales, demandas de entrenadores y directivos, y la cobertura mediática (Scanlan et al., 1991). Además, la falta de apoyo social y la estigmatización de la búsqueda de ayuda psicológica pueden impedir que los deportistas reciban el apoyo necesario para manejar el estrés de manera efectiva (Bauman, 2016).

El futuro del manejo del estrés en el deporte implica la integración de tecnologías avanzadas y enfoques personalizados para el apoyo psicológico. Las aplicaciones móviles y las plataformas digitales ofrecen nuevas formas de proporcionar intervenciones en tiempo real y apoyo continuo para los atletas. Estas tecnologías permiten un seguimiento personalizado del bienestar emocional y pueden ofrecer consejos y ejercicios específicos para ayudar a los

deportistas a gestionar el estrés de manera más eficaz (Schinke et al., 2018). Además, hay un creciente reconocimiento de la importancia de educar a los atletas sobre la gestión del estrés desde una edad temprana, para que desarrollen habilidades de afrontamiento efectivas que puedan utilizar a lo largo de sus carreras deportivas.

En resumen, el estrés en el deporte es un fenómeno complejo que requiere una atención cuidadosa y un manejo eficaz para asegurar el bienestar y el rendimiento óptimo de los atletas. A través de intervenciones adecuadas y un enfoque comprensivo, los deportistas pueden aprender a convertir el estrés en un aliado que impulse su éxito en el ámbito deportivo. La investigación continua en este campo es crucial para desarrollar nuevas estrategias y herramientas que ayuden a los atletas a enfrentar los desafíos del deporte de alto rendimiento con confianza y resiliencia.

### **Comunicación Efectiva**

La comunicación efectiva en equipos deportivos es un componente fundamental para el éxito colectivo e individual dentro de cualquier disciplina. En el ámbito deportivo, donde la coordinación y el trabajo en equipo son esenciales, la capacidad de comunicarse de manera clara y eficiente puede marcar la diferencia entre el triunfo y la derrota. La comunicación en los equipos deportivos abarca no solo la transmisión de instrucciones tácticas durante los entrenamientos y competiciones, sino también el intercambio de apoyo emocional y motivación entre los miembros del equipo (Jowett & Lavalley, 2007).

Una comunicación efectiva en el contexto deportivo implica varios elementos clave. En primer lugar, la claridad es esencial. Los entrenadores deben ser capaces de transmitir sus instrucciones de manera precisa y comprensible, asegurándose de que todos los miembros del equipo entiendan sus roles y responsabilidades. Esto no solo se aplica a las instrucciones tácticas, sino también a la retroalimentación sobre el rendimiento. La retroalimentación debe ser

constructiva y específica, destacando tanto las áreas de mejora como los aspectos positivos del desempeño del atleta (Smith & Smoll, 2007).

La comunicación efectiva es un componente crítico en el deporte, esencial para el éxito del equipo y el desarrollo individual de los atletas. Facilita la coordinación, la cohesión del equipo y el manejo de conflictos, además de ser fundamental para la motivación y el liderazgo. Este marco teórico explora los elementos clave de la comunicación en el deporte, sus beneficios y las estrategias para mejorarla, basándose en investigaciones y estudios de caso recientes.

La comunicación en el deporte no solo se refiere a la transmisión de información, sino también a la creación de un entorno en el que los atletas se sientan escuchados y comprendidos. García-Naveira Vaamonde y Jerez Villanueva (2012) destacan la importancia de una filosofía de comunicación clara y consistente en el desarrollo de jóvenes futbolistas en el Club Atlético de Madrid, lo que contribuye a su formación integral.

La claridad y precisión en la comunicación son esenciales para evitar malentendidos y asegurar que todos los miembros del equipo comprendan sus roles y responsabilidades. Solís González (2011) subraya que una intervención psicológica efectiva en el deporte universitario debe incluir la mejora de las habilidades de comunicación para optimizar el rendimiento del equipo.

La escucha activa es un componente vital de la comunicación efectiva. Permite a los entrenadores y compañeros de equipo comprender mejor las preocupaciones y necesidades de los atletas, fomentando un ambiente de confianza y respeto. Castillo Franco (2021) enfatiza la importancia de la escucha activa en el contexto del deporte individual, donde las estrategias de afrontamiento se ven reforzadas por una comunicación abierta y honesta.

La comunicación efectiva es fundamental para la cohesión del equipo, lo que a su vez mejora el rendimiento colectivo. Borrego et al. (2012) describen un programa de intervención psicológica centrado en el team building que utiliza la comunicación como herramienta para optimizar el concepto de equipo en jóvenes futbolistas.

El entrenamiento en habilidades comunicativas es esencial para mejorar la interacción entre los miembros del equipo. Olmedilla Zafra et al. (2013) sugieren que el entrenamiento en estrategias y técnicas psicológicas, incluyendo la comunicación, puede mejorar la percepción de ayuda y el rendimiento en futbolistas juveniles.

La retroalimentación constructiva es una herramienta poderosa para mejorar el rendimiento y la motivación de los atletas. Calvo Bueno (2015) señala que un programa de intervención motivacional basado en la teoría de la autodeterminación incluye la retroalimentación como un componente clave para fomentar la autonomía y el crecimiento personal de los jugadores.

Una comunicación efectiva impacta positivamente en el rendimiento deportivo al mejorar la coordinación y la toma de decisiones en situaciones de alta presión. Hernández Bonilla (2016) reflexiona sobre las experiencias en selecciones de fútbol de Costa Rica, destacando cómo la comunicación clara y efectiva entre entrenadores y jugadores puede influir en el éxito del equipo.

La comunicación efectiva en el deporte es un pilar fundamental para el éxito tanto a nivel individual como colectivo. A través de estrategias bien diseñadas que incluyan la escucha activa, la retroalimentación constructiva y el entrenamiento en habilidades comunicativas, los equipos deportivos pueden mejorar su cohesión, rendimiento y bienestar general. Es esencial que entrenadores y psicólogos deportivos trabajen juntos para implementar prácticas de comunicación que promuevan un entorno positivo y colaborativo.

Respecto a la comunicación sabemos que es un componente fundamental. A simple vista podemos identificar como esto afecta a los equipos. Infinidad de entrenadores y profesionales en las ciencias del deporte han identificado que muchas de las equivocaciones que se comenten en el juego se debe a precisamente la forma en la que se comunicaron sus miembros, es por ello que también podemos escuchar a los entrenadores pedir a sus deportistas que se hablen y se comuniquen durante el juego, con el objetivo de coordinar los movimientos del juego (Karseras, como se citó en LeCounteur y Feo, 2011).

Por otra parte, cuando hablamos de comunicación, lo entendemos como el proceso de entregar y recibir información de forma verbal y no verbal como por ejemplo acciones, gestos, posiciones corporales, expresiones faciales y señas, es por ello que, no sólo es importante el contenido del mensaje que se desea enviar sino también el impacto y la carga emocional dada, generando un efecto en la persona o personas que reciben la información (Onag y Tepeci, 2014).

Según Giesenow (2018):

La comunicación eficaz está basada en enviar, recibir y responder mensajes; en ser capaces de enviar mensajes claros y específicos y ser abiertos a escuchar y recibirlos; en poseer tanto claridad para hablar como capacidad para escuchar y comprender realmente lo que a uno le dicen; en poder compartir adecuadamente lo que uno quiere expresar.

El proceso comunicativo es eficaz cuando el receptor interpreta el mensaje del emisor de la forma en que éste lo hizo y pretendía, cuando el otro se siente entendido. La comunicación eficaz genera que las personas sientan que sus necesidades están siendo satisfechas y promueve el respeto y la confianza mutua. Comunicarse eficazmente supone un verdadero compromiso, muchas veces no es una tarea tan sencilla, requiere esfuerzo y una dedicación específica al asunto, Muchas veces uno está cansado, frustrado, con

muchas cosas en la mente y es difícil centrarse de modo puntual en analizar cómo está enviando mensajes, si estos realmente están llegando, y ni hablar de cómo está recibiendo lo que los demás pretenden comunicar. Ante malos entendidos, es mucho más fácil echar la culpa a los demás. (p.3)

Según García (2002): “La comunicación efectiva presupone un conocimiento, lo más exactamente posible, de las formas de reacción y comportamiento de los deportistas, en especial después del éxito o el fracaso en la competencia” (p. 4).

Según Dukik (2023):

La comunicación efectiva es fundamental en los equipos deportivos de alto rendimiento. La comunicación entre los miembros del equipo ayuda a que trabajen en conjunto hacia un objetivo común.

Beneficios de la comunicación efectiva:

- Favorece la coordinación entre los jugadores
- Reduce el número de lesiones
- Aumenta la disponibilidad de los jugadores
- Mejora el rendimiento del equipo
- Permite compartir conocimientos, estrategias y objetivos
- Ayuda a expresar y manifestar estados de ánimos y emociones. (p. 7).

En definitiva, en el deporte, la comunicación es un elemento vital para que exista una adecuada realización entre el entrenador y el deportista; esta comunicación entre las partes hace que los objetivos se alcancen tanto a nivel individual como grupal y el deportista adquiera una actitud positiva, se desenvuelva de manera efectiva en el equipo y sienta el apoyo de su

entrenador, ya que este es uno de los aspectos más influyentes en el desempeño del deportista (Ortiz, Perez y Zapata, 2019).

Por último, Según Ortega (2022):

En los equipos hay diferentes vías de comunicación: De los entrenadores a los jugadores, de los jugadores a los entrenadores, entre los entrenadores y entre los jugadores. Si hablamos mal a los compañeros, por ejemplo, puede generar tensión en el equipo. Si el entrenador no le comunica al equipo sus errores, los jugadores no podrán aprender y mejorar; pero si el entrenador lo comunica de manera agresiva, puede ocurrir que los jugadores lo perciban como un ataque. Si un jugador no comunica al entrenador que le gustaría trabajar la velocidad, por ejemplo, el entrenador puede no realizar ejercicios que trabajen esa habilidad al no saber qué es importante para los jugadores o que lo necesitan. (p. 5).

### **Cohesión Grupal**

La cohesión de grupo también juega un papel crucial en la salud mental de los deportistas, Aguinaga et. al. (2021) destacan que la cohesión dentro del equipo puede actuar como un factor protector, mejorando el bienestar psicológico y reduciendo la ansiedad competitiva. Un equipo cohesionado proporciona un entorno de apoyo donde los atletas pueden compartir sus experiencias y preocupaciones, lo que puede aliviar la presión individual y fomentar un sentido de pertenencia y apoyo mutuo. Esta cohesión es especialmente importante en deportes de equipo, donde la dinámica grupal puede influir significativamente en el rendimiento y la moral de los jugadores.

La cohesión de grupo y el apoyo social son factores protectores importantes contra el estrés. Borrego et al. (2012) enfatizan que un programa de intervención psicológica centrado en

el team building puede mejorar la comunicación y la cohesión entre los jugadores, reduciendo así el estrés.

La cohesión grupal es un factor esencial en el deporte, influyendo directamente en el rendimiento del equipo y en la satisfacción de sus miembros. Se define como el grado en que los miembros de un equipo se sienten atraídos entre sí y están comprometidos con el logro de metas comunes. Este marco teórico explora los componentes de la cohesión grupal, sus beneficios y las estrategias para fomentarla, basándose en investigaciones recientes y estudios de caso.

La cohesión grupal en el deporte se refiere a la unión de los miembros del equipo hacia un objetivo común. Según Borrego et. al. (2012), la cohesión es un proceso dinámico que refleja la tendencia de un grupo a permanecer unido y unificado en la búsqueda de sus objetivos. La cohesión puede ser tanto social, relacionada con las relaciones interpersonales, como orientada a la tarea, enfocada en el logro de metas deportivas.

El liderazgo es otro factor crucial que afecta la cohesión grupal. Según Aguinaga et. al. (2021), un liderazgo positivo y motivador puede fortalecer la cohesión al inspirar a los miembros del equipo a trabajar juntos hacia un objetivo común. Los líderes efectivos fomentan un ambiente de confianza y respeto mutuo.

Tener metas claras y compartidas es esencial para la cohesión del equipo. Calvo (2015) señala que la definición de objetivos comunes y la participación de todos los miembros en el proceso de establecimiento de metas puede aumentar el compromiso y la cohesión del equipo.

La cohesión grupal tiene múltiples beneficios, incluyendo un mejor rendimiento del equipo, mayor satisfacción personal y una reducción de la ansiedad competitiva. Castillo Franco (2021) menciona que la cohesión puede actuar como un amortiguador contra el estrés, mejorando el bienestar psicológico de los atletas.

Las actividades de team building son efectivas para mejorar la cohesión grupal. Borrego et al. (2012) describen un programa de intervención psicológica que utiliza actividades de construcción de equipo para fortalecer las relaciones y mejorar la comunicación entre los jugadores.

El entrenamiento en habilidades sociales puede mejorar la cohesión al facilitar interacciones positivas entre los miembros del equipo. Olmedilla et. al. (2013) sugieren que el entrenamiento en estrategias psicológicas, incluyendo habilidades sociales, puede mejorar la percepción de apoyo y cohesión en futbolistas juveniles.

La cohesión grupal impacta positivamente en el rendimiento deportivo al mejorar la coordinación y la cooperación entre los miembros del equipo. Hernández (2016) reflexiona sobre cómo la cohesión y la comunicación efectiva entre entrenadores y jugadores pueden influir en el éxito del equipo.

En cuanto a la cohesión en el fútbol correlacionada con otras habilidades psicológicas como la motivación y el compromiso deportivo, Leo, Sánchez-Miguel, Sánchez-Oliva, Amado y García-Calvo (2011) realizan un estudio en 867 futbolistas para analizar el clima motivacional, la cohesión grupal y el compromiso deportivo de estos deportistas, llegando a conclusiones como que el clima motivacional orientado a la tarea y alcanzar buenos niveles de cohesión están relacionados prediciendo positivamente aquellos aspectos relacionados con el compromiso deportivo, fomentando así la adherencia en la práctica deportiva dentro del fútbol.

La cohesión grupal es un objetivo a lograr por los entrenadores de deportes de equipo y aspiran a que “el nosotros colectivo” predomine sobre el “yo individual”, como apunta Palmi (1994). Y para Chicau, Silva y Palmi (2012), la cohesión de equipo es la potenciación de recursos psicológicos individuales y del grupo, y consideran que es sumamente importante llevar

a cabo este proceso en los deportes en los que el resultado final depende de la interacción eficaz de sus miembros, como es el caso del fútbol. Estos autores complementan diciendo que el fútbol es una modalidad deportiva que pertenece a los deportes de colaboración-oposición en donde “el individuo es el equipo”.

La cohesión de grupo se centra en aquella cualidad integral de los lazos que nacen dentro de un grupo, el cual revela un nivel de coincidencia y/o similitud en cuanto a opiniones, posiciones y valoraciones de los integrantes de dicho grupo, haciendo alusión a los objetivos que le son importantes. (Sabas y Del Pino, 2015)

Oscar Gonzales (1970) en su trabajo desarrollado sobre la cohesión grupal, afirma que las siguientes son características que acompañan a la cohesión de grupo:

- Grado de aceptación de los objetivos del grupo: Se comparten los objetivos establecidos para el grupo. Los objetivos del grupo no responden a la suma de los intereses individuales, sino que son valores compartidos que dan unidad al grupo.
- Comunicación: Se enriquece la comunicación interna, hay mayor interacción entre los miembros del equipo.
- Conformidad con las normas: Se aceptan de buen grado aquellas pautas de conducta que organizan el trabajo y la convivencia interna del equipo.
- Perseverancia ante la dificultad: Ante las dificultades o los conflictos los futbolistas perseveran más en la búsqueda de soluciones cuando trabajan colectivamente o se sienten vinculados al equipo, mientras que cuando trabajan de forma individual el desánimo y el abandono surge antes.
- El rendimiento aumenta: A la hora de afrontar las dificultades o problemas, tanto los relacionados con el juego como los extradeportivos, la cantidad y calidad de las

soluciones aumentan cuando se trabaja en equipo respecto a cuando se tratan de abordar de forma individual.

- La percepción que el equipo tiene de sí mismo y de otros grupos: Se produce una mejor valoración y una mayor aceptación de las propias características que definen al equipo y que comparten sus miembros.
- Satisfacción personal: La cohesión interna es en sí misma es fuente de disfrute personal, contribuye a lograr el éxito, y genera sentimientos de satisfacción que la fortalecen y la refuerzan.
- Motivación: Los individuos de un equipo se ven más motivados al trabajo y al esfuerzo cuando existe cohesión interna.
- Estabilidad: Cuanto más tiempo han estado juntos los miembros de un equipo, más fácil es que surja la cohesión interna; cuanta más cohesión existe en un equipo más difícil es que sus miembros abandonen el equipo.

## **Metodología**

Esta metodología mixta permitirá no solo identificar las áreas problemáticas y las dinámicas del grupo, sino también evaluar la efectividad de las estrategias de intervención psicológica implementadas. Al combinar diferentes métodos de recolección de datos, se espera obtener una comprensión profunda y multifacética del impacto del proyecto en los jóvenes del Club Deportivo Fantasía. Esta metodología mixta permitirá no solo identificar las áreas problemáticas y las dinámicas del grupo, sino también evaluar la efectividad de las estrategias de intervención psicológica implementadas. Al combinar diferentes métodos de recolección de datos cualitativos y cuantitativos, se espera obtener una comprensión profunda y multifacética del impacto del proyecto en los jóvenes del Club Deportivo Fantasía, al adoptar un enfoque metodológico descriptivo y evaluativo se pretende caracterizar y detallar las necesidades psicosociales del grupo, así como los niveles de satisfacción y participación frente a las actividades desarrolladas, a partir de una observación sistemática y recolección de datos empíricos, analizando de manera simultánea los efectos y resultados de las estrategias de acompañamiento psicológico implementadas, permitiendo valorar su pertinencia, eficacia y posible replicabilidad. Estas dos perspectivas metodológicas proporcionan un marco riguroso para la interpretación de los hallazgos, contribuyendo a una comprensión profunda, contextualizada y crítica del proceso de intervención.

Para el proyecto “Estrategias de acompañamiento psicológico para la promoción y cuidado de la salud mental en el Club Deportivo Fantasía, en Cartagena, Colombia”, se adoptará una metodología mixta que combina enfoques cualitativos y cuantitativos. Este enfoque permite obtener resultados más completos y detallados, proporcionando una visión integral tanto descriptiva como interpretativa de las necesidades y progresos del grupo ya que el proceso se

evalúa de manera sistemática y observacional, lo que permite la construcción de resultados descriptivos respecto nivel de satisfacción y aprovechamiento de las actividades desarrolladas e interpretativo teniendo en cuenta que aplica la técnica de observacional para valorar aspectos contractuales de los participantes de este proyecto.

### **Población**

La población objetivo está compuesta por 40 integrantes del Club Deportivo Fantasía, específicamente jugadores con edades entre 16 y 27 años.

### **Muestra**

La muestra seleccionada para la ejecución del proyecto incluye a 20 jóvenes, con edades entre 16 y 20 años. Estos jugadores son recién graduados de la escuela secundaria y actualmente no están estudiando, dedicándose principalmente al fútbol como su actividad diaria principal.

### **Instrumentos de Recolección de Datos**

Los Instrumentos de recolección de datos que se utilizaron para este proyecto fueron: Matriz DOFA, entrevistas, observación, cuestionarios, encuestas y registro escrito, dichos instrumentos fueron elegidos ya que a través de su uso podemos acceder a información relevante, y detallada sobre el tema de investigación.

Así pues, cabe resaltar que los instrumentos descritos en el párrafo anterior fueron usados en diferentes etapas del desarrollo de este proyecto, por lo cual se lograron identificar diversos datos relevantes.

## **Resultados**

Desde el acompañamiento psicológico en el Club Deportivo Fantasía y tras a ver desarrollado estrategias de acompañamiento compuestas por talleres, cuya finalidad era abordar las necesidades identificadas en la matriz DOFA, se realizaron actividades guiadas, se implementaron técnicas de recolección de datos como la entrevista semiestructurada, observación, encuestas de caracterización y registros escritos, a partir de esto se realiza una revisión sistemática derivando en análisis cuantitativo en el cual se determinan los resultados obtenidos respecto a los objetivos planteados aras del desarrollo de este proyecto.

Además de esto se realizó una revisión bibliográfica de investigaciones como artículos y tesis que nos permitieron establecer la relevancia de crear propuestas que en pro de la promoción y prevención de la salud mental y el bienestar psicológico en el ámbito deportivo.

A continuación, se presentan los resultados obtenidos que dan cuenta del proceso de desarrollo del proyecto.

### **Resultados Cualitativos**

Inicialmente para identificar las debilidades, oportunidades, fortalezas y amenazas que los deportistas perciben en su entorno se aplicó un instrumento de recolección de datos conocido como la matriz DOFA, además de identificar estos aspectos se observaría la relación entre los factores externos que hacen parte de las oportunidades y amenazas y los factores internos conformados por debilidades y fortalezas.

**Figura 1***Oportunidades*

*Nota.* El gráfico representa los factores externos que los integrantes del club deportivo describieron oportunidades.

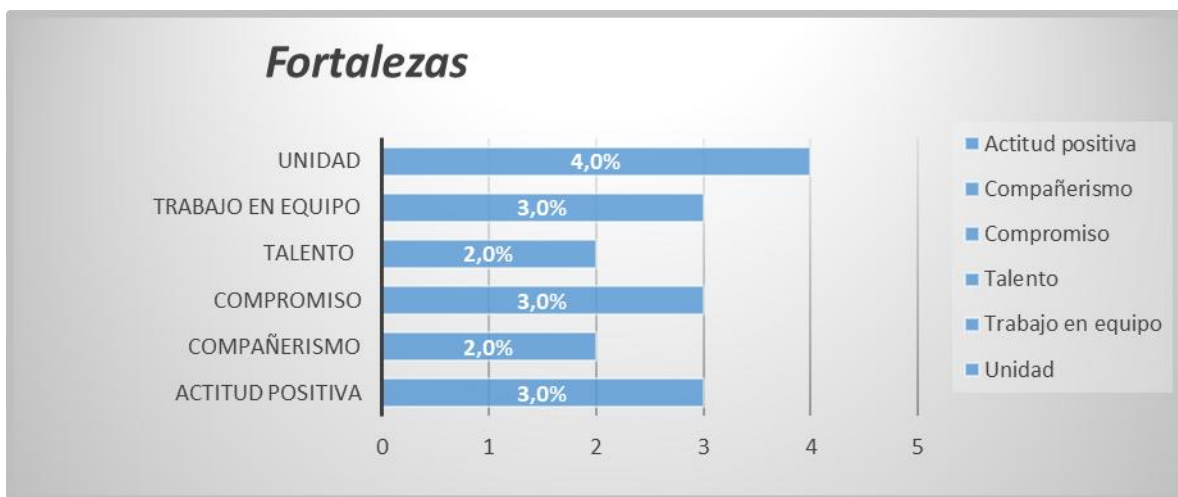
Las oportunidades son aspectos que pueden ser aprovechados por los integrantes de este equipo de fútbol para mejorar la situación del grupo o alcanzar objetivos que tenga establecidos como equipo, en el gráfico se resaltan dos aspectos que los integrantes concibieran son importantes, no obstante aprender a reconocer las oportunidades le permitirá a los integrantes del equipo crecer y alcanzar los objetivos propuestos a nivel personal y grupal, como puede ser llegar hacer grandes estrellas del fútbol o ascender a otra categoría como equipo. estos aspectos fortalecen al equipo logrando una mejor gestión de variables emocionales y psicológicas que afectan el rendimiento de los deportistas, variables como la ansiedad, el miedo y la concentración, lo que resulta crucial, ya que el rendimiento deportivo no solo depende de la condición física, sino también de cómo los deportistas manejan las presiones emocionales que surgen durante la práctica deportiva.

Estos deportistas tienen dos oportunidades que son claves en el desarrollo de su desempeño deportivo, el logro de objetivos y consolidarse con un equipo profesional, lo que trasmite que están en la disposición de trabajar en equipo por el logro de uno o más objetivos en común, este es un aspecto que se sostiene en un equipo que desempeñan una disciplina deportiva y por lo cual mantiene altos nivel de exigencia para el logro de resultados en cuanto a rendimiento individual y grupal.

Algo importante que se debe reforzar es la visión en cuanto a las oportunidades, debe aprender a ver de manera objetiva las situaciones que pueden representar una oportunidad para ellos tanto de manera individual como grupal, es importante promover en ellos el autoconocimiento y la confianza para demostrar sus habilidades los puede contribuir a desarrollar no solo habilidades técnicas, sino también capacidades emocionales que les permitirán lidiar con los desafíos y fracasos que puedan enfrentar durante su carrera deportiva.

## Figura 2

### Fortalezas



*Nota.* El gráfico representa las fortalezas que los integrantes del club deportivo describieron aspectos internos que pueden contribuir de manera positiva al equipo.

Las fortalezas aspectos claves a nivel individual y grupal que fortalecen bienestar psicológico y la cohesión del del equipo, la unidad uno de los factores claves del equipo lo que además de contribuir con el rendimiento en el campo, aumenta su capacidad para resolver los conflictos internos y fortalece la residencial en medio de las adversidades.

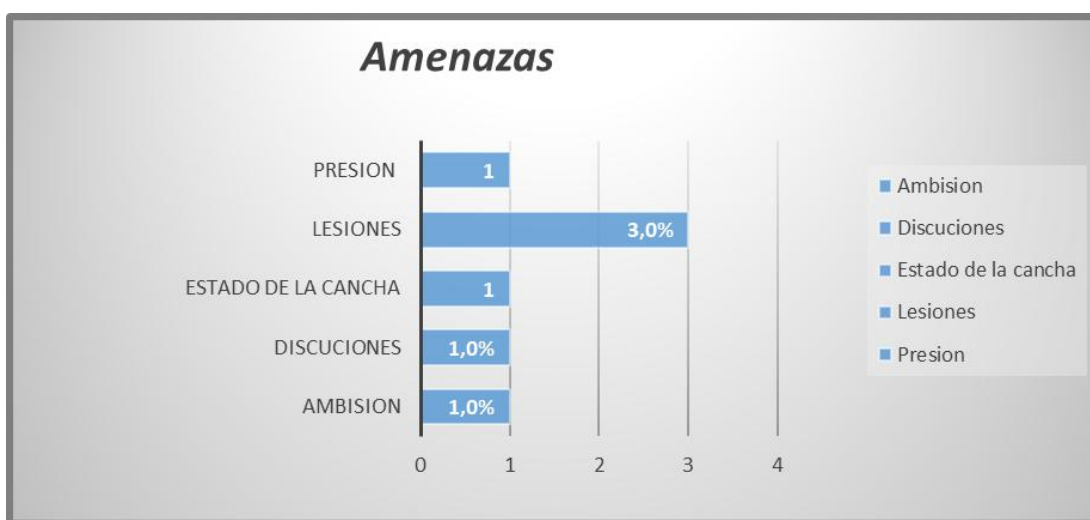
Actitud positiva y el compañerismo, son fundamentales para mantener altos niveles de motivación y confianza, fomentando la cooperación, el apoyo y garantizando una comunicación efectiva y mejorar el desempeño en equipo.

Trabajo en equipo importante para establecer conexiones emocionales entre los jugadores, aspecto que refleja el compromiso, dedicación y esfuerzo de cada una de ellas para alcanzar sus metas y superar obstáculos.

Las fortalezas son aspectos a favor que, desde una perspectiva psicológica, favorece el desarrollo de un equipo sólido y motivado, con el que se puede trabajar fortaleciendo y desarrollando estas fortalezas para mantener un equilibrio emocional a nivel grupal y personal.

### Figura 3

#### *Amenazas*



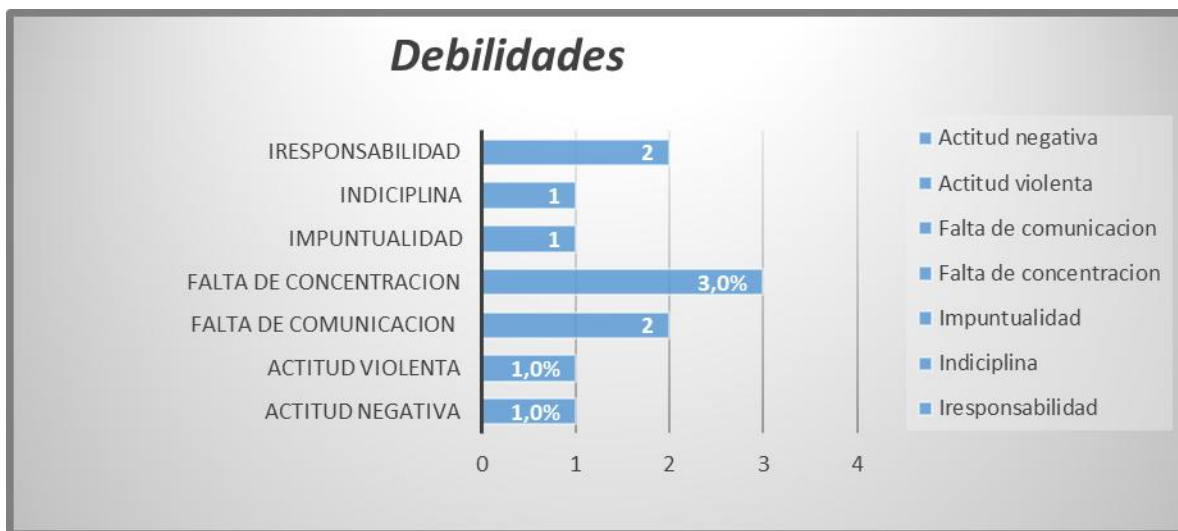
*Nota.* El gráfico representa lo que para los deportistas son factores externos que pueden de manera negativa el logro de objetivos individuales y grupales.

Las amenazas factores externos que pueden influir en el rendimiento psicológico y físico de los integrantes del equipo, cada una de ellas puede tener un impacto psicológico significativo en el grupo y en cada uno de sus integrantes, lo que indica que es importante promover las fortalezas y oportunidades para reducir el impacto de estas amenazas, he impedir que su bienestar emocional se vea afectando por posibles conflictos interpersonales que alteren la dinámica del equipo.

Estado de la cancha, las lesiones o la presión en el entorno físico influye en la percepción del control y en el estado de ánimo de los jugadores, la posibilidad de quedar por fuera del equipo puede generar frustración, falta de motivación y tensión, afectando la autoestima de los jugadores y su rendimiento en el campo.

#### Figura 4

##### *Debilidades*



*Nota.* El gráfico representa los aspectos internos individuales que se consideraron como debilidades por cada uno de los integrantes del equipo.

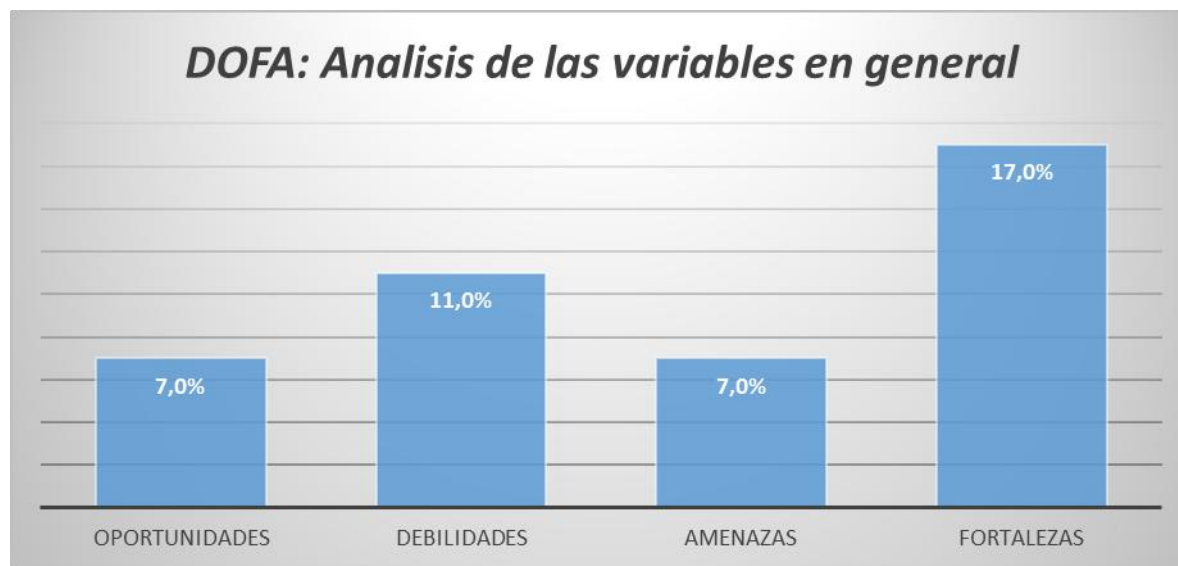
Aspectos individuales donde el equipo puede presentar dificultades que afecten el rendimiento a nivel individual y grupal, actitudes negativas que generar desconfianza y

frustración para ellos y sus compañeros, afectando la concentración, el enfoque y el control sobre la toma de decisiones. En el contexto deportivo, este tipo aspectos puede dañar las relaciones interpersonales, generar un clima de incertidumbre, desorganización, generar conflictos dentro del equipo y perjudicar el rendimiento individual y colectivo.

Trabajar estas áreas críticas como la como la falta de control emocional, el comportamiento disruptivo y la falta de comunicación efectiva para que se puedan gestiona correctamente estas debilidades a nivel individual y evitar que se generen tensiones, ansiedad y desconfianza entre los jugadores, ya que se vería afectado directamente al rendimiento.

### Figura 5

*Análisis Variables Matriz DOFA*



*Nota:* Representación gráfica de los datos generales arrojados en cada una de las variables de la matriz Dofa.

Los datos generales de la matriz DOFA sugieren que el equipo de fútbol tiene aspectos fundamentales en sus fortalezas para fortalecer el bienestar emocional y el rendimiento del equipo, no obstante las debilidades a nivel individual como la falta de concentración, indisciplina y actitudes negativas pueden generar tensiones internas que afectarían la visibilidad de las

oportunidades, permitiendo que factores externos como las amenazas irrumpieran en su resiliencia generando estrés, ansiedad en los jugadores y una probable disminución en el rendimiento.

La idea de identificar estos factores resulta de suma importancia para darles a conocer a ellos los aspectos positivos individual y colectivamente, enfocándolos en fortalecer las habilidades de comunicación, gestión emocional y control de las actitudes negativas y tomar partido enfrentando amenazas futuras, disminuyendo sus debilidades y aprovechando las oportunidades de alcanzar objetivos claros y aspirar a un nivel profesional más alto.

El proyecto de acompañamiento psicológico en el Club Deportivo Fantasía logró avances significativos en la dinámica del equipo y el bienestar individual de sus jugadores. A través de las actividades de intervención, se observó una mejora notable en la convivencia y la capacidad de trabajo en equipo, con sesiones enfocadas en comunicación y resolución de conflictos que ayudaron a reducir tensiones y fomentar un ambiente más colaborativo. Los datos recopilados indicaron una disminución en la frecuencia e intensidad de los conflictos internos, y los jugadores mostraron un mayor compromiso en resolver diferencias mediante el diálogo.

Las encuestas revelaron un aumento en la satisfacción y motivación de los jugadores, quienes expresaron sentirse más apoyados y motivados, lo cual se reflejó en una actitud más positiva durante los entrenamientos y partidos. Además, se observó un desarrollo en habilidades psicológicas clave, como la gestión del estrés y la regulación emocional, fundamentales para manejar las presiones del entorno deportivo.

El equipo mostró un progreso tangible en su rendimiento competitivo, motivados a la posibilidad de ingresar a la liga sub-20, con victorias en partidos amistosos que reflejaron el impacto positivo de la intervención. Asimismo, se fortaleció la relación entre los entrenadores y

los jugadores, con una mayor receptividad a las instrucciones y un esfuerzo consciente por integrar el feedback recibido.

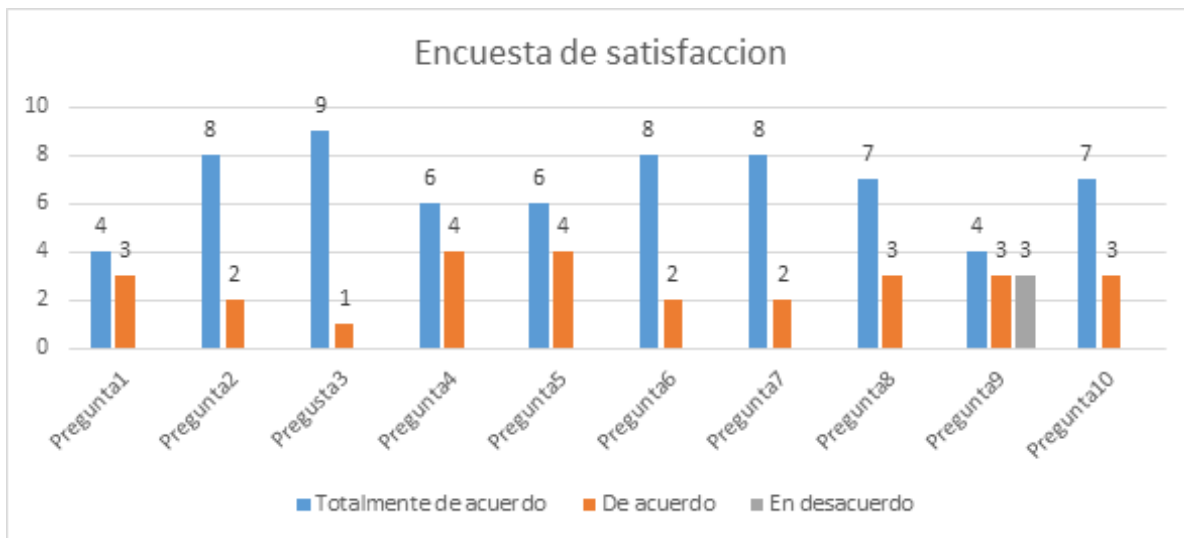
En resumen, el proyecto no solo abordó las problemáticas iniciales, sino que también estableció una base sólida para el desarrollo continuo del equipo. Las estrategias de acompañamiento psicológico demostraron ser efectivas para promover un entorno saludable y de apoyo, mejorando tanto el rendimiento deportivo como el bienestar general de los jugadores.

### **Resultados Cuantitativos**

La encuesta se estructuró con 10 preguntas para valorar la aceptación y la calidad de la actividad desarrollada para proporcionarles herramientas a los integrantes de un equipo de fútbol con el fin de mejorar ciertas habilidades sociales.

Tras sistematizar los resultado obtenido en la encuesta de satisfacción un viaje lúdico a la validación emocional, se observa que los participantes mostraron altas puntuaciones en la opción de respuesta totalmente de acuerdo para todas las preguntas, estas fueron planteadas para valorar los niveles satisfacción respecto a la actividad en la que se trabajó y en la que se les proporcionaron herramientas a los integrantes del equipo de fútbol para mejorar sus habilidades de trabajo en equipo, procurando una mejor visualización de las oportunidades como equipo, también se compartieron herramientas para la identificación de emociones específicas a nivel individual y grupal para el mejoramiento del desarrollo personal y deportivo.

Según caballo (2005) las habilidades sociales son un conjunto de conductas que permiten a un individuo desarrollarse en un contexto individual o interpersonal expresando sentimiento, actitudes, deseos, opiniones, o derechos de un modo adecuado a la situación.

**Figura 6***Encuesta de Satisfacción*

*Nota.* En la gráfica se sistematizan las respuestas seleccionadas por los integrantes del equipo de fútbol en la encuesta asociada a la actividad un viaje údico a la validación emocional.

De acuerdo con lo anterior, los integrantes del equipo de futbol coinciden en que el desarrollo de actividades que involucren un autoconocimiento sobre sus emociones, habilidades interpersonales y como trabajar de la mejor manera en equipo contribuyen directamente en la calidad de la salud general y en el rendimiento deportivo a nivel individual y grupal.

Con base en esto se destaca la importancia de la creación de programas basados en procesos planificados destinados a producir mejorar continuas en los deportistas y por medio de los cuales se desarrollen estrategias y se les proporcionen técnicas que preparen a los deportistas para afrontar situaciones de angustia y estrés en la que ellos mismos basados en lo aprendido y utilizando sus habilidades puedan gestionar y dar solución a posibles conflictos grupales o individuales. Para la planificación del entrenamiento deportivo se deben tener en cuenta los aspectos biológicos, deportivos, técnico-táctica, psicológica y afectiva-social (Haro et. al., 2007) de modo que permita el desarrollo de los recursos físicos, técnicos, táctico-estratégicos y

psicológicos de los deportistas optimizando sus posibilidades de mejorar el rendimiento durante la competición (Buceta, 1999). Desde la psicología del deporte se pretende mejorar el rendimiento deportivo, a través de la potencialización de las habilidades físicas y mentales, también se destaca la importancia de implementar instrumentos por medio de los cuales se evalúe y se observe las necesidades individuales de cada deportista, como se desarrolló en este proyecto evaluamos debilidades, fortalezas, amenazas y oportunidades y con base a esto desarrollamos un plan de trabajo para fortalecer aspectos positivos y mejorar los aspectos no tan positivos.

### **Discusión**

Olmedilla et. al. (2013) sugieren que el entrenamiento en estrategias psicológicas, incluyendo habilidades sociales, puede mejorar la percepción de apoyo y cohesión en futbolistas juveniles. El proyecto de fundamenta en sugerencias como esta, a continuación se explicaran los resultados obtenidos tras la aplicación de una encuesta de satisfacción por la que se lograron obtener siguientes datos generales como que, los integrantes del equipo lograron una adecuada apropiación del dinámica basada en el entrenamiento de habilidades sociales para mejorar la cohesión grupal y facilitar las interacciones positivas entre los miembros del equipo, la disposición y participación fue total y activa, hubo una alta puntuación en la generación e intercambio de ideas por parte de los participantes, teniendo en cuenta que se les brindo un espacio de confianza y un entorno de comunicación abierta los jugadores expresaron sus ideas e inquietudes de manera libre lo cual permitió transmitirles que a través de este medio se podían crear estrategias para mejorar la toma de decisiones en la dinámica grupal.

Aspectos a destacar dentro de esta labor investigativa es que según Rochín y Berrueto (2022) la inteligencia emocional es fundamental para el manejo de las emociones en situaciones

de alta presión, por lo que en un grupo identificar y comprender la emociones a nivel personal y grupal permite un manejo más adecuado de las situaciones de estrés y angustia a las que se puede ver sometidos los integrantes de un equipo de fútbol, si estos son conscientes de sus emociones y las de sus compañeros, aspectos como la comunicación, cohesión grupal, la empatía incrementaran y fortalecerán la confianza, el respeto, la comprensión emocional mutua pudiendo utilizar esto a su favor para transformar la frustración en motivación o la tensión en energía positiva logrando un equipo equilibrado con un rendimiento constante, los jóvenes deportistas demostraron variabilidad en la respuesta a la pregunta numero 4 relacionada con la identificación y comprensión de las emociones pero de manera positiva se le dio respuesta a la totalidad de la pregunta por lo que se puede determinar la apropiación por parte de ellos de los términos socializados para el desarrollo de la inteligencia emocional a nivel individual y grupal.

Gujer (2023) menciona que la preparación mental es a menudo subestimada, aunque es un componente esencial para el éxito en el deporte competitivo. Se evidencio que esto no es solo respetabilidad del deportista, la preparación mental debe ir acompañada de un equipo disciplinario que pueda proporcionarle a esa persona que está en un procesos de preparación para lograr un desarrollo personal trabajando en conjunto con otras personas cuyo objetivo es el mismo desarrollarse personalmente en el ámbito deportivo y de esta manera surgir a nivel personal y lograr sus metas u objetivos en medio de un mundo donde se mezclan diferentes aspectos, situaciones y emociones como la pasión, la competencia y el sacrificio, que ellos aprendan a gestionar sus emociones individual y grupalmente no es un ejercicio fácil de mantener y más si se trabaja con más de una persona, pues los jugadores deben ser capaces de confiar en sus habilidades y capacidades para el logro de un objetivo en común.

La valoración general y los resultados de la actividad realizada en cuanto a datos sistemáticos y observacionales revelaron el aprovechamiento y la aceptación por parte de los participantes de las herramientas propuestas, se procuró que ellos mejoraran ciertos aspectos de su vida individual para que se pudieran integrar armónicamente en el equipo, se observó un incremento en la empatía, apoyo mutuo en cuanto al trabajo en equipo, el respeto en el intercambio de ideas de cada uno, el reconocimiento de que cada opinión es importante lo que denota un aumento en la cohesión del grupo reconociendo que ellos son parte de todo lo que visiona en el equipo.

La única variación se presentó en la pregunta número 9 relacionada con el tiempo para el desarrollo de la actividad, pues este es un aspecto del que no se tiene control ya que no solo depende de la disposición de los participantes pues por temas personales como actividades escolares o universitarias no pueden disponer completamente de su tiempo en determinados espacios, sino también del tiempo con el que se disponga por parte de los moderadores de la actividad, que tanta disponibilidad se tenga de los recursos para poder transmitir de la mejor manera la información que se quería llevar al grupo.

La implementación del entrenamiento en habilidades sociales con el grupo de deportistas juveniles revela la importancia de los componentes psicoeducativos en el fortalecimiento de la cohesión grupal y el desarrollo emocional. Tal como lo sugiere uno de los autores citados en el desarrollo de este proyecto, las estrategias psicológicas aplicadas permitieron una mayor percepción de lo que se puede obtener a través del apoyo entre los mismos integrantes del equipo, facilitando interacciones positivas, trabajo en equipo y fortalecimiento de la empatía y confianza en el equipo. Los jugadores demostraron avances en el reconocimiento y manejo de

sus emociones, así como en la empatía, la comunicación y el respeto mutuo, lo cual sin duda es importante en la dinámica grupal, favoreciendo la resiliencia y el rendimiento colectivo.

## Conclusiones

La conclusión del proyecto investigativo sobre las estrategias de acompañamiento psicológico en el Club Deportivo Fantasía resalta la efectividad y necesidad de integrar intervenciones psicológicas en el ámbito deportivo para mejorar tanto la cohesión del equipo como el bienestar individual de los atletas. A través de este proyecto, se logró identificar y abordar de manera exitosa los conflictos internos que afectaban negativamente el desempeño del equipo, demostrando que el enfoque en habilidades de comunicación, resolución de conflictos y gestión emocional puede transformar la dinámica grupal.

Los jugadores mostraron mejoras significativas en su capacidad para trabajar en equipo, resolver diferencias de manera constructiva y manejar el estrés asociado con las demandas del entorno deportivo. Además, el proyecto fomentó un ambiente más positivo y motivador, lo que no solo aumentó la satisfacción de los jugadores, sino que también mejoró su rendimiento en el campo de juego, acercándolos a sus metas competitivas.

La experiencia también fortaleció la relación entre los entrenadores y los jugadores, creando un espacio de confianza y apertura donde el feedback es valorado y aplicado. Este aspecto es crucial para el desarrollo continuo del equipo, asegurando que las estrategias implementadas tengan un impacto duradero.

En conclusión, el proyecto subraya la importancia de considerar el bienestar psicológico como un componente esencial del entrenamiento deportivo. Las estrategias de acompañamiento psicológico no solo abordan problemas inmediatos, sino que también preparan a los atletas para enfrentar futuros desafíos, promoviendo un entorno de apoyo que facilita tanto el crecimiento personal como el éxito colectivo. Este enfoque integral debería ser considerado como un modelo

para otros equipos que enfrentan desafíos similares, demostrando que el cuidado de la salud mental es fundamental para alcanzar el máximo potencial deportivo.

La cohesión grupal en el deporte es un componente crítico para el éxito del equipo y el bienestar de sus miembros. A través de estrategias bien diseñadas que incluyan la comunicación efectiva, el liderazgo positivo y actividades de construcción de equipo, los equipos deportivos pueden mejorar su cohesión y rendimiento. Es esencial que entrenadores y psicólogos deportivos trabajen juntos para implementar prácticas que promuevan un entorno positivo y cohesivo.

Además de la claridad, la comunicación en los equipos deportivos debe ser bidireccional. No solo los entrenadores deben comunicar sus expectativas y estrategias, sino que los atletas también deben sentirse cómodos expresando sus pensamientos, preocupaciones y sugerencias.

La empatía es otro componente crucial de la comunicación efectiva en el deporte. Los entrenadores y compañeros de equipo deben ser capaces de ponerse en el lugar del otro, entendiendo sus emociones y perspectivas. Esto es particularmente importante en situaciones de alta presión, donde los atletas pueden experimentar altos niveles de estrés y ansiedad. La empatía ayuda a construir relaciones de confianza y apoyo, lo que puede mejorar el rendimiento individual y colectivo.

La comunicación no verbal también juega un papel importante en los equipos deportivos. Gestos, expresiones faciales y lenguaje corporal pueden transmitir una gran cantidad de información, a menudo complementando o incluso sustituyendo la comunicación verbal. Por ejemplo, en deportes de ritmo rápido donde el tiempo es limitado, las señales no verbales pueden ser una forma eficaz de comunicar rápidamente estrategias o alertar a los compañeros de equipo sobre cambios en el juego.

El uso de tecnología ha revolucionado la forma en que los equipos deportivos se comunican. Herramientas como aplicaciones de mensajería instantánea, plataformas de análisis de video y software de gestión de equipos permiten una comunicación más rápida y eficiente tanto dentro como fuera del campo. Estas tecnologías facilitan la planificación táctica, la revisión del desempeño y la coordinación logística, lo que puede mejorar la preparación y el rendimiento del equipo.

Sin embargo, a pesar de las ventajas que ofrece la tecnología, la comunicación cara a cara sigue siendo insustituible para fortalecer las relaciones interpersonales y el espíritu de equipo. Las reuniones regulares, tanto formales como informales, son esenciales para mantener una comunicación efectiva. Estas interacciones personales ayudan a construir un sentido de comunidad y a fomentar un ambiente de apoyo y colaboración.

En conclusión, la comunicación efectiva en equipos deportivos es un proceso dinámico que requiere esfuerzo y atención continua. Al centrarse en la claridad, la bidireccionalidad, la empatía y el uso estratégico de la tecnología, los equipos pueden mejorar su cohesión y rendimiento. La habilidad de comunicarse efectivamente no solo beneficia el desempeño deportivo, sino que también contribuye al desarrollo personal de los atletas, preparándolos para enfrentar desafíos tanto dentro como fuera del campo de juego. La inversión en mejorar las habilidades de comunicación debe ser una prioridad para cualquier equipo que aspire a alcanzar el éxito sostenido.

El desarrollo personal y profesional de los deportistas es un proceso integral que abarca múltiples dimensiones del crecimiento humano, más allá del ámbito estrictamente deportivo. Este desarrollo es crucial no solo para maximizar el rendimiento atlético, sino también para asegurar que los atletas estén preparados para enfrentar los desafíos de la vida después de su

carrera deportiva. Este enfoque holístico es fundamental para garantizar que los deportistas puedan llevar vidas equilibradas, satisfactorias y exitosas, tanto durante como después de su participación activa en el deporte.

Desde una perspectiva de desarrollo personal, los deportistas deben cultivar una serie de habilidades psicológicas, emocionales y sociales que son esenciales para manejar la presión competitiva y las expectativas externas. La inteligencia emocional, por ejemplo, es una competencia clave que permite a los atletas reconocer, comprender y gestionar sus propias emociones, así como las de los demás. Esto es vital para mantener la calma y la concentración en situaciones de alta presión y para fomentar relaciones interpersonales.

### Referencias Bibliográficas

- Abad, C., Cañizares, M., & Soler, Y. (2022). Cohesión grupal y liderazgo en futbolistas escolares panameños. <https://portal.amelica.org/ameli/journal/429/4293350001/html/>
- Aguinaga, I., Herrero-Fernández, D., & Santamaría, T. (2021). Factor protector de las estrategias de afrontamiento y la cohesión de grupo sobre el bienestar psicológico ante situaciones de ansiedad competitiva en futbolistas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(1), 86-101.
- Blanco Bautista, D. A., & Cifuentes Pinzón, C. A. (2021). Estudio de caso: Proyecto de vida en jóvenes deportistas de la ciudad de San José de Cúcuta. Universidad de Pamplona.
- Borrego, C. C., Silva, C., & Gerrero, J. P. (2012). Programa de intervención psicológica para la optimización del concepto de equipo (team building) en jóvenes futbolistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 49-58.
- Calvo Bueno, J. (2015). Programa de intervención motivacional en un equipo juvenil de fútbol basado en la teoría de la autodeterminación. Máster Universitario en Rendimiento Deportivo y Salud.
- Castellano, J., & Pic, M. (2022). Observando el fútbol como problema de investigación. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(3), I-IV.
- Castillo Franco, J. (2021). Salud mental en el deporte individual: Importancia de estrategias de afrontamiento eficaces. Fundación Universitaria Católica Lumen Gentium.
- Díaz-Rico, M. E., & Gutiérrez-Rada, L. V. (2021). Construcción del proyecto de vida de jugadores de fútbol categoría juvenil. *Pensamiento Psicológico*, 19(1).
- Dukik, I. (2023). Comunicación efectiva en deportes de élite. <https://www.eseibusinessschool.com/es/effective-communication-in-elite-sports/>

- Fernández, D. E. L., & Briceño, O. B. S. (2020). Estrategias de afrontamiento como intervención al estrés en futbolistas. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (38), 613-619.
- García, F. (2002). Comunicación entrenador deportista.  
<https://psicologiadeldeporte.space/articulo/comunicacion-entrenador-deportista/>
- García-Naveira Vaamonde, A., & Jerez Villanueva, P. (2012). Departamento de psicología del Club Atlético de Madrid: Filosofía, programación y desempeño profesional en el fútbol base. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(1), 111-120.
- Giesenow, C. (2018). Hacia una comunicación eficaz. Pautas para entrenadores.  
<https://auev.org/publicaciones/articulos/hacia-una-comunicacion-eficaz-pautas-para-entrenadores/>
- González-Campos, G., Valdivia-Moral, P., Zagalaz, M. L., & Romero, S. (2015). La autoconfianza y el control del estrés en futbolistas: Revisión de estudios. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10(1), 95-101.
- González, G. (2014). Estudio de la cohesión grupal en un equipo de fútbol.  
[https://www.researchgate.net/publication/352440257\\_Estudio\\_de\\_la\\_cohesion\\_grupal\\_en\\_un\\_equipo\\_de\\_futbol](https://www.researchgate.net/publication/352440257_Estudio_de_la_cohesion_grupal_en_un_equipo_de_futbol)
- Gujer, D. (2023). Preparación mental para el deporte competitivo. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 27(296), 230-233.
- Hernández Bonilla, L. D. (2016). La Psicología del Deporte en selecciones de fútbol de Costa Rica: Experiencias y reflexiones. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 1, e5, 1-10.

- Lopez Fernández, D. E., & Solís Briceño, O. B. (2020). Estrategias de afrontamiento como intervención al estrés en futbolistas. *Retos*, 38, 613-619.
- Márquez, S. (2006). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6(2), 359-378. <https://www.redalyc.org/pdf/337/33760209.pdf>
- Olmedilla, A., & Dominguez-Igual, J. J. (2016). Entrenamiento psicológico para la mejora de la atención y la autoconfianza en un futbolista. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 1(1), 1-11.
- Olmedilla, A., Cánovas, M., Olmedilla-Caballero, B., & Ortega, E. (2021). Características psicológicas relevantes para el rendimiento deportivo: Diferencias de género en fútbol juvenil. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(2), 127-137.
- Olmedilla Zafra, A., Ortega Toro, E., Boladeras Esteve, A., Ortín Montero, F. J., & Bazaco Belmonte, M. J. (2013). Entrenamiento en estrategias y técnicas psicológicas y percepción de ayuda en futbolistas juveniles. *Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*, 2(1), 51-58.
- Onađ, Z., & Tepeci, M. (2014). Team effectiveness in sport teams: The effects of team cohesion, intra-team communication and team norms on team member satisfaction and intent to remain. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 150, 420-428.
- Orrego Ramírez, L. M., Velásquez Restrepo, J. I., & Uribe Lopera, L. (2010). Caracterización psicosocial del futbolista perteneciente a la categoría primera "A" del Fútbol Profesional Colombiano. *Revista de la Facultad de Psicología Universidad Cooperativa de Colombia*, 6(10), 12-15.

- Ortega, P. (2022). ¿Cómo te comunicas en el fútbol? <https://www.lamecaderivas.com/post/2022-04-11-como-te-comunicas-en-el-futbol>
- Ortiz Caro, M. A., Pérez Agudelo, R., & Zapata Álzate, S. (2019). Los estilos de comunicación en entrenadores desde la psicología. <https://www.mastersipd.com/rol-entrenador-comunicacion-efectiva/>
- Pérez-Hernández, P., Olmedilla-Caballero, B., Gómez-Espejo, V., & Olmedilla, A. (2020). Relación entre perfeccionismo y salud mental en futbolistas jóvenes: Diferencias entre categorías deportivas. *JUMP*, 2, 7-15.
- Rivas, C., Romero, A., Pérez-Llantada, M. del C., López de la Llave, A., Pourtau, M., Molina, I., González, J., & Garcia-Mas, A. (2012). Bienestar psicológico, salud general, autonomía percibida y lesiones en futbolistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(2), 365-371.
- Rodríguez, K., & Andrade, L. (2015). Proyecto de vida futbolístico en jugadores de la disciplina. Universidad Central de Venezuela.
- Salvatierra Morales, D. E. (2022). Salud mental y su incidencia en el rendimiento deportivo de un adolescente de 14 años en la Federación Deportiva de Los Ríos. (Tesis de licenciatura, UTB, Babahoyo).

## Apéndices

### Apéndice A

#### *Preguntas Encuesta de Satisfacción*

1. ¿La actividad logró cumplir con sus expectativas iniciales?
2. ¿Considera que la actividad ayudó a identificar nuevas oportunidades para su equipo?
3. ¿La actividad fomentó la participación activa y el intercambio de ideas entre los participantes?
4. ¿Pudo identificar y comprender las emociones específicas a nivel personal y grupal de su organización o proyecto durante la actividad?
5. ¿Recomendaría esta actividad de identificación de emociones a otros colegas u organizaciones?
6. ¿Has podido aprovechar las oportunidades proporcionadas en la actividad?
7. ¿Crees que la actividad ha contribuido a tu desarrollo personal y deportivo?
8. ¿La actividad fue útil para comprender tus emociones?
9. ¿Hubo suficiente tiempo asignado para completar cada fase de la actividad?
10. ¿Dirías que los moderadores realizaron una actividad enriquecedora?

## Apéndice B

### Registro Fotográfico

