



# Ciencia y Deporte

---

Volume 8 número 2; 2023









## *Reestructuración cognitiva y técnicas psicoeducativas para la regulación emocional en deportistas*

[*Cognitive Restructuring and Psycho-Educative Techniques for Athlete Emotional Control*]

[*Reestruturação cognitiva e técnicas psicopedagógicas para a regulação emocional dos desportistas*]

Leonardo Eliecer Tarqui-Silva<sup>1\*</sup> , José Ernesto Garcés-Mosquera<sup>2</sup> , Jean Carlos Indacochea-Mendoza<sup>3</sup> , Sinthia Elizabeth Rivadeneira-Arregui<sup>4</sup> 

<sup>1</sup>Universidad Nacional de San Luis (UNSL). Argentina.

<sup>2</sup>Universidad Técnica de Ambato (UTA). Ecuador.

<sup>3</sup>Unidad Educativa 12 de Noviembre-Tungurahua. Ecuador.

<sup>4</sup>Unidad Educativa Sagrada Familia Tungurahua. Ecuador.

\*Autor para la correspondencia: [leonardodicdeporte@yahoo.es](mailto:leonardodicdeporte@yahoo.es)

Recibido:10/01/2023.

Aceptado:02/02/2023.

---

### **RESUMEN**

**Introducción:** Dentro del deporte planificado hacia la competición y el alto rendimiento, los desarrollos de las capacidades mentales del deportista tienen una importancia definitoria a la hora marcar resultados. Diversas son las técnicas empleadas, entre ellas destaca la reestructuración cognitiva.



**Objetivo:** La presente investigación se enfocó en demostrar los beneficios de la reestructuración cognitiva y el aprendizaje de técnicas psicoeducativas para la regulación emocional en deportistas.

**Metodología:** La presente investigación se constituyó en un estudio experimental de caso, al tratarse de una menor de edad. Se cumplieron todos los parámetros éticos para este tipo investigación. La participante fue una adolescente de 13 años, perteneciente a la disciplina de escalada deportiva. Se utilizaron como reactivos psicológicos las pruebas: POMS, Motivación de Pelletier y CSAI-2R. Las intervenciones psicoeducacionales se realizaron dos veces por semana, con una duración de 50 minutos; esto durante un microciclo de planificación de dos meses.

**Resultados:** Como resultados de los reactivos aplicados, resalta: la prueba Profile of Mood States (POMS), que demostró una baja puntuación en el ítem de vigor, que conllevó a la exploración personal, y simultáneamente, se complementó la evaluación psicológica y deportiva con la prueba de ansiedad precompetitiva CSAI-2R, que identificó el 65 %, de ansiedad cognitiva, y el 88 % de ansiedad somática.

**Conclusiones:** Se destacaron los resultados diferenciales en las pruebas de POMS y CSAI-2R, que indicaron puntuaciones bajas en la esfera psicológica; este proceso de intervención fue un instrumento de “contención emocional”, en el caso puntual de la deportista.

**Palabras clave:** aprendizaje, psicología, deporte.

---

### *ABSTRACT*

**Introduction:** The planning of competition-based sports and high performance requires the development of the athlete's mental capacities to have a determining significance in the results. Among the techniques used, cognitive restructuring stands out.

**Aim:** The purpose of this paper was to demonstrate the benefits of cognitive restructuring and learning psycho-educative techniques for athlete emotional control.

**Methodology:** This research relied on an experimental case study involving an underage athlete. All the ethical parameters demanded for this study were fulfilled. The subject was a 13-year-old female climbing athlete. The psychological tests used were POMS,



Pelletier motivation, and CSAI-2R. The psycho-educative interventions were performed twice a week (50 min), during a two-month planned microcycle.

**Results:** The Profile of Mood States (POMS) resulted in a low score regarding the core item, which led to personal exploration and, simultaneously, ended with a psychological and sports assessment through the CSAI-2R pre-competitive anxiety test, which identified 65% cognitive anxiety, and 88% somatic anxiety.

**Conclusions:** The differential results from the POMS and CSAI-2R tests indicated low psychological scores. This intervention process was an emotional containment tool in this particular case study.

**Keywords:** learning, psychology, sports.

---

### *SÍNTESE*

**Introdução:** Dentro do esporte planejado para competição e alto desempenho, o desenvolvimento das capacidades mentais do atleta tem uma importância determinante quando se trata de alcançar resultados. Várias técnicas são utilizadas, entre as quais se destaca a reestruturação cognitiva.

**Objetivos:** A presente pesquisa se concentra em demonstrar os benefícios da reestruturação cognitiva e o aprendizado de técnicas psico-educativas para a regulação emocional nos atletas.

**Metodologia:** A presente pesquisa é um estudo de caso experimental, pois envolve um menor, todos os parâmetros éticos para este tipo de pesquisa foram cumpridos, sendo o participante um adolescente de 13 anos, pertencente à disciplina de escalada esportiva. Os reagentes psicológicos utilizados foram o teste POMS, o teste Pelletier Motivation e o CSAI-2R. As intervenções psico-educacionais foram realizadas duas vezes por semana, com duração de 50 minutos, durante um microciclo de planejamento de dois meses.

**Resultados:** Como resultados dos reagentes aplicados destacam-se: o Teste de Perfil dos Estados de Humor (POMS), que mostrou uma pontuação baixa no item de vigor, o que levou à exploração pessoal, e simultaneamente a avaliação psicológica e esportiva foi complementada com o Teste de Ansiedade Pré-competitiva CSAI-2R, que identificou 65 %, ansiedade cognitiva, e 88 % de ansiedade somática.



**Conclusões:** Destacam-se os resultados diferenciais nos testes POMS e CSAI -2R, que indicaram baixas pontuações na esfera psicológica, sendo o processo de intervenção um instrumento de "contenção emocional" no caso específico da desportista.

**Palavras-chave:** aprendizagem, psicologia, esporte.

---

## INTRODUCCIÓN

De acuerdo a Carrasco-Coca (2021) el deporte constituye un valioso recurso psicoeducativo capaz de desarrollar la psicomotricidad y una serie de valores, capacidades, destrezas emocionales y cognitivas que promueve y facilita procesos de socialización. Promueve un rol determinante dentro de la formación de la personalidad del niño, adolescente, y salud psicofisiológica del adulto.

De acuerdo con la investigación de Susan Harter, la cual se fundamenta en la aplicación del perfil de autopercepción, indica de manera detallada el manejo del estrés, adicionalmente administró el inventario de cociente emocional (EQ-i) para la evaluación del bienestar psicológico en su versión de tercera edición en castellano (1997). Los resultados indicaron un mayor puntaje en el autoconcepto general de los deportistas por sobre los adolescentes, quienes no realizan deporte, pero indicaron diferencias significativas en los valores de las subdimensiones de las escalas valorativas, en este sentido la autora menciona la fiabilidad del CSAI-2R, y referencia que estos test abordan la evaluación del autoconcepto, las subdimensiones de estrés, y la tolerancia a impulsos, adicionalmente complementa que las actividades deportivas de carácter competitivo, facilitan el desarrollo de una identidad propia en el ser humano, siempre y cuando no generen efectos adversos como el estrés, ansiedad, y miedo patológico a la derrota.

Por otra parte, diversos autores como Peña-Lerma & Rivas-Almaguer (2022) refieren que la práctica físico-deportiva frecuente, incrementa las habilidades creativas y tácticas, esto en función de los estímulos psicoeducativos que impulse la planificación del entrenamiento diario. Desde otra perspectiva, es posible potenciar determinados elementos psicológicos como: la atención, concentración, fortaleza mental, resistencia al



dolor y cansancio, siempre que se utilicen recursos de intervención psicológicos y pedagógicos adecuados (Andrade *et al.*, 2019).

En cuanto a atletas de competición, las exigencias emocionales a las que se ven expuestos algunos competidores, hacen que necesariamente se requiera de un seguimiento especializado, donde inicialmente se realice un proceso de diagnóstico psicológico deportivo, con sobre la base de este primer elemento, realizar una programación de “entrenamiento mental” o “procesos psicoeducativos” (Tarqui-Silva, 2021). El trabajo realizado por Haiying-Ji (2022), evidencia la gran carga psicológica y de estrés a las que se ven sometidos los atletas de competición, factores emocionales que frecuentemente, son los responsables de las variaciones en el rendimiento o resultados competitivos, pues afectan las capacidades neuro-cognitivas.

Reché *et al.* (2018) explora la relación entre resiliencia y optimismo en el ámbito deportivo, concluyendo que mientras más recursos psicoemocionales internos posea un competidor, será mejor su desenvolvimiento dentro de un torneo o prueba. La investigación ejecutada por Olmedilla *et al.* (2021) demuestra que existen diferencias marcadas con respecto a factores psicológicos entre hombres y mujeres, y su relación con el rendimiento deportivo, concluye que todo atleta que aspire a obtener logros dentro de una disciplina deportiva, debe manejar mecanismos de autorregulación y automotivación, como “herramientas básicas” para alcanzar el éxito.

Uno de los elementos que más destaca la literatura dentro del deporte de competición, lo constituye “la toma de decisiones” que un competidor pueda optar en un momento crítico, aspecto que refleja el grado de madurez emocional, y de desarrollo cognitivo. Los factores físicos, técnicos y tácticos, se valoran en igual magnitud en importancia y necesidades de “entrenamiento, a los componentes psicológicos y emocionales de un atleta, tal como lo plantea (Castro-Sánchez *et al.*, 2018).



La educación en actividades físicas como la motricidad gruesa, motricidad fina, coordinación, equilibrio, identificación de situaciones espaciales, perceptuales y visuales, son capacidades viso-espaciales, senso-perceptuales, que pueden ser afinadas para “competición”, mediante la aplicación de “técnicas mentales”, que pueden iniciarse desde una etapa de niñez tardía. Es decir, aproximadamente a los 11-12 años, donde existe una comprensión de la conducta, del entorno, un mayor desarrollo del lenguaje y de las capacidades de abstracción, etapa en la cual, además, suelen incrementarse los niveles de intensidad y exigencias dentro de los procesos de entrenamiento deportivo, pues hasta antes de este periodo, se habla de actividades lúdicas y formativas (Cabrera-Valdés & Dupeyrón-García, 2019).

Autores como Molina-López *et al.* (2018) corroboran mediante investigaciones prácticas, que un sistema adecuado de apoyo y conexión social en la fase de la adolescencia, el cual permita un crecimiento integral, favorecerá, posteriormente, a estados psicoafectivos positivos y una mejor adaptabilidad emocional. En otro aspecto, los elementos psicológicos clínicos también se encuentran presentes en actividades que buscan el desarrollo de la salud como el deporte. Dentro del ambiente de las competiciones, es frecuente encontrar casos de burnout, depresión, melancolía, lesiones deportivas que en ocasiones derivan en afecciones emocionales, problemas de carácter intrafamiliar, entre algunas de las situaciones que pueden ser prevenidas con la incorporación de especialistas en psicología clínico-deportiva, y con procesos psicoeducativos en diferentes temáticas (Tarqui-Silva, 2021).

Dentro de los procesos psicoeducativos de intervención para niños y adolescentes que practican actividades deportivas incluidas las de competición, autores como Aparicio (2021) proponen dentro de los programas de adquisición de habilidades para el afrontamiento de las exigencias que requieren ciertas competiciones deportivas, la utilización de técnicas de autodiálogo, el establecimiento de metas u objetivos grupales, individuales y de equipo, la inclusión de estrategias en el manejo de visualización, control respiratorio y emocional, inclusive se recomienda en algunos deportes, la práctica semanal de yoga terapéutico.





La ansiedad evaluada como estado competitivo, consiste en un estadio emocional temporal, caracterizado por fuertes sentimientos de tensión, nerviosismo y aprehensión; esto relacionado a una sobreexcitación de la actividad del sistema nervioso. Este fenómeno psicológico y emocional está influenciado por determinantes como el miedo a fracasar, a la evaluación social, al daño físico, a la crítica y rechazo social, y suele presentarse entre semanas y días cercanos a la participación de un atleta (Trujillo-Torrealva & Reyes-Bossio, 2019).

En la actualidad, es posible encontrar una extensa oferta de mecanismos de intervención o preparación mental para deportistas, desde los aspectos psicopedagógicos más básicos, el uso de mindfulness, investigaciones en laboratorios psicológicos, hasta exploraciones neuro-cognitivas, sin embargo, López-Secanell & Gené-Morales (2021) indicaron que existen modelos más tradicionales de abordaje psicológico deportivo, que también tienen efectos muy positivos; entre ellos se encuentra la identificación de distorsiones cognitivas, y la reestructuración del pensamiento.

Un ejemplo de la efectividad de la intervención psicoeducativa y entrenamiento en habilidades mentales en deportistas, lo constituye la propuesta investigativa de Guerrero-Rodríguez et al. (2018), quienes realizaron una intervención para la regulación emocional en un equipo de fútbol juvenil. Se utilizaron como instrumentos de evaluación al perfil de estados de ánimo (POMS), escala de ansiedad precompetitiva (CSAI-2R), cuestionario de regulación emocional (CERQ), al final de la investigación, se observó un declive en las puntuaciones de estrés emocional del POMS, disminución de estados negativos en el CSAI-2R y CERQ, todo esto fue corroborado con registros psicofisiológicos de la tasa cardiaca, conductibilidad de la piel, y registros de frecuencia respiratoria.

Entre los efectos positivos de una adecuada intervención psicoemocional en atletas de competición, quienes han sido verificados mediante estudios de carácter psicofisiológico, se encuentra la investigación de Hernández-Mite et al. (2018), quien demuestra una serie de cambios conductuales, de respuestas psicoafectivas, adaptativas





y madurativas, posterior a la ejecución de una programación en destrezas y habilidades mentales deportivas. Palicio-Mayoral (2022) destaca el crecimiento acelerado que ha tenido la investigación en psicología deportiva, especialmente dentro de lo que son los programas de intervención a nivel competitivo, que cada vez son más frecuentes y utilizados por clubes, equipos y selecciones de distintas disciplinas y países.

En este breve marco contextual, el presente trabajo constituye un estudio experimental de caso, que tiene como objetivo demostrar los beneficios de la reestructuración cognitiva y el aprendizaje de técnicas psicoeducativas para la regulación emocional en deportistas.

### ***MATERIALES Y METODOS***

Dentro del presente estudio de caso se cumplió en primera instancia con los parámetros éticos para una investigación de tales características, pues la deportista al ser menor de edad, debió autorizar la investigación junto a la firma de sus tutores y entrenador. Como reactivos psicológicos se aplicaron los test: POMS, escala de motivación de Pelletier y CSAI-2R, las intervenciones psicoeducacionales se realizaron dos veces por semana, con una duración de 50 minutos, esto durante un microciclo de planificación de dos meses.

Con respecto a la intervención psicoeducativa la cual se fundamentó en parámetros de psicología cognitiva, se identificó en primer lugar los principales pensamientos automáticos de la deportista, esto a través de un filtraje de los cinco más frecuentes utilizados por ella, para posteriormente ejecutar un proceso de enseñanza-aprendizaje en estrategias de activación, control de la respiración, autoestima y visualización. Como modelo de selección de las principales distorsiones cognitivas que manejó la escaladora, se menciona: negativismo, pensamiento catastrófico, abstracción selectiva, sobre generalización y pensamiento dicotómico. Se utilizó como guía el inventario de pensamientos automáticos de Especialistas como Ruiz y Lojan, pero al haber sido un referencial, no se lo incluyó dentro de la batería de reactivos utilizados.



Las bases de datos empleadas para esta búsqueda fueron: Sácielo Eso, Ralis, Word Wide, Science.org, Redil and Sopas. Las palabras empleadas fueron: “aprendizaje”, “psicología”, “deporte”.

## **RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

Los resultados del test Profile of Mood States (POMS) aplicados en la fase inicial diagnóstica, demostraron una baja puntuación en el ítem de vigor (Gráfico 1), indicando que existían situaciones de carácter motivacional-personal dentro del entorno de la deportista, razón por la cual se aplicó el test de Ansiedad Precompetitiva CSAI-2R, que evaluó los ítems de autoconfianza con una puntuación del 65 %, ansiedad cognitiva 88 %, y ansiedad somática 88 % (Gráfico 2). La aplicación de este test demostró que los valores obtenidos en autoconfianza, no son lo suficientemente adecuados para una atleta de competición de su edad; este resultado guarda relación con la investigación de (Andrade *et al.*, 2019) quien menciona elementos determinantes en deporte como la atención, la concentración, fortaleza mental, control emocional bajo presiones, resistencia al dolor y cansancio, burnout, ansiedad. Los test aplicados evalúan elementos relacionados con lo que plantea este autor, pues la evaluación realizada con la deportista aborda los principales elementos psicológicos que intervienen en deporte de competición. Específicamente, los test POMS y CSAI-2R que evalúan indicadores como los emocionales, ansiedad cognitiva, ansiedad somática y distorsiones cognitivas, los cuales se encuentran íntimamente relacionados con la propuesta del autor Tarqui-Silva, (2021) en su trabajo en microciclo en atletas de competición, aplica los test POMS dentro de la evaluación deportiva psicológica (Gráfico 1 y Gráfico 2).

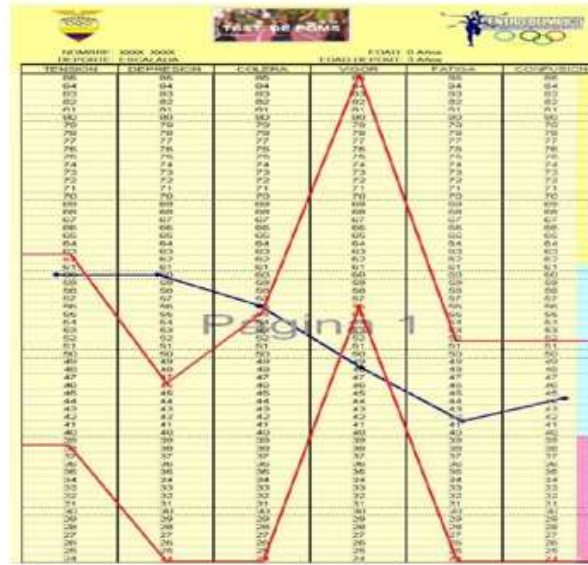


Gráfico. 1. - Resultados test POMS



Gráfico. 2. - Resultados test CSAI 2R

Una vez finalizada la etapa de evaluación psicológica deportiva, se procedió a identificar las cinco principales distorsiones cognitivas de la atleta (negativismo, pensamiento catastrófico, abstracción selectiva, sobre generalización y pensamiento dicotómico), de una lista de diez opciones, para luego intervenir con el proceso psicoeducativo para la regulación emocional. En cuanto a la fase de intervención mental, se abordaron



estrategias para el control de la respiración, emociones, autoestima y técnicas para el manejo de visualización. Dentro de estos factores que fueron evaluados, se encuentra el trabajo de Haiying-Ji (2022), quien exalta la evaluación y preparación psicológica en atletas de competición, siendo el estrés y la presión psicológica los factores que influyen de manera negativa el rendimiento deportivo.

Dentro del proceso psicoeducativo para el manejo de emociones, se pudo identificar una creciente motivación en la deportista durante los entrenamientos. Las estrategias de visualización tuvieron una secuencia de lo simple a lo complejo, iniciando la preparación en “cueva” (Gráfico 3), para posteriormente, realizar ejercicios de mayor dificultad en muro de escalada. Al final de todo el proceso se aplicó el test de motivación de Pelletier, el cual puntuó con 88 % para motivación por conocimiento, 88 % para experimentar motivación, y 72 % motivación para conseguir cosas (Gráfico 4), lo cual demostró que los valores en motivación general por la práctica deportiva eran muy aceptables, con tendencias a ser superiores. En este punto, es importante destacar el trabajo de López-Secanell & Gené-Morales (2021), quienes aportan a la psicología del deporte con materia dentro de la identificación de las distorsiones cognitivas, y la reestructuración del pensamiento del deportista de competición (Gráfico 3 y Gráfico 4)..



*Gráfico 3. - Resultados test POMS*

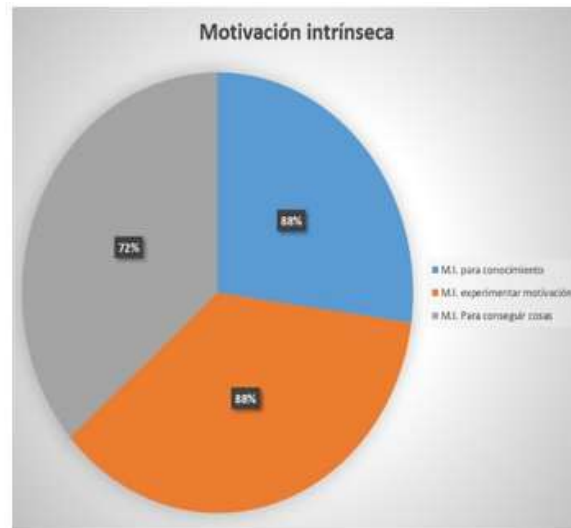


Gráfico 4. - Resultados test CSAI 2R

Es importante mencionar que durante el lapso de intervención psicoeducativa se mantuvieron dos competencias, una de carácter local, y una válida nacional, siendo los resultados alcanzados aceptables, pero no se ocuparon posiciones estelares como se tenía previsto. El cierre del proceso de preparación, finalizó posterior a la segunda competencia, y con una intervención pedagógica con los padres, deportista y entrenadores.

Como discusión se plantea que, a pesar de haber existido una intervención psicoeducativa con la deportista, los resultados a nivel competitivo no fueron los esperados por los entrenadores, de tal forma que el proceso psicoeducativo pudo haber generado un “efecto de contención” psicoemocional, frente a los resultados de ansiedad indicados por el CSAI 2R, y declives en los valores de “vigor” reflejados por el POMS durante la fase inicial de intervención, y posteriormente, en competición. Las estrategias de reestructuración cognitiva sirvieron para afrontar el no desempeño físico óptimo durante la prueba, el cual puede encontrarse influenciado por factores propios del entrenamiento y distribución de cargas fisiológicas.



El trabajo comparativo de Moreno-Chacón (2018) en su estudio de estandarización e investigación comparativa con el POMS y el TEADR durante las fases de entrenamiento general y competitivo, reflejan mayor fiabilidad al test TEADR, sin embargo, esta autora ratifica la fiabilidad del POMS tanto en sus escalas porcentuales y de estudios percentiles.

Por otra parte, un estudio demuestra que los resultados del POMS ayudan a distinguir entre atletas de competición los diferentes resultados de rendimiento, y permite evaluar los estados de ánimo de una manera fidedigna.

Otro estudio realizado plantea que la consistencia interna del POMS dentro de sus tres escalas y análisis de factores, reflejaron su fiabilidad en sus coeficientes alfa superiores al 0.80 %. En lo referente al CSAI-2R, en otra investigación se destaca el estado emocional a través de la valoración de la intensidad de los sentimientos (efímeros y volátiles) y resalta las características individuales de cada deportista al momento de la evaluación.

### *CONCLUSIONES*

Como conclusiones es posible mencionar que las estrategias cognitivas y técnicas psicoeducativas para la regulación emocional, ejercieron un efecto positivo sobre el psiquismo de la deportista, pues se pudo afrontar de manera satisfactoria la etapa de competición. Además, se mejoraron los niveles motivacionales durante el proceso de intervención, identificando las principales distorsiones cognitivas, siendo las técnicas de visualización, respiración, control de la activación, e incremento de autoestima, herramientas útiles para la escaladora durante toda la fase pre y competitiva.

Finalmente, se destaca que los programas psicoeducativos estructurados para el ámbito deportivo, tienen un efecto positivo para los deportistas, sin embargo, requieren del dominio y destreza de ciertas habilidades mentales como la atención, concentración, focalización, introspección, entre las principales, para poder cumplir su finalidad, siendo una edad adecuada para iniciar este tipo de procesos, aproximadamente a los 12 años,



periodo en el cual, existe una mayor madurez neuro-cognitiva y desarrollo de la personalidad. Por otra parte, la aplicación de los test de motivación de Pelletier, POMS y CSAI-2R fueron acertados de acuerdo a los estudios comparativos analizados, demostrando una alta fiabilidad dentro de la valoración del rendimiento psicológico deportivo.

### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Andrade, C., Giménez, S. N., García-Arabehehy, M. & Raimundi, M. J. (2019). *Pensamientos y emociones en el deporte: el uso del taller lúdico-educativo como herramienta de intervención. XI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVI Jornadas de Investigación. Facultad de Psicología- Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.* <https://www.aacademica.org/000-111/83.pdf?view>
- Aparicio, D. (2021). El autodiálogo distanciado facilita la regulación emocional. *Psyciencia.* <https://www.psyciencia.com/el-autodialogo-distanciado-facilita-la-regulacion-emocional/>
- Cabrera-Valdés B & Dupeyrón-García (2019). El desarrollo de la motricidad fina en los niños y niñas del grado preescolar. *Mendive. Revista de Educación.* 17 (2). Pp. 222-239 [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1815-76962019000200222](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1815-76962019000200222)
- Carrasco-Coca, O. R. 1., Venegas-Freire, D. A., Toapanta-Peralvo, K.L. 3 & Maigua-Tenelema B. A. (2021). El Desarrollo Psicomotriz y su relación con la Actividad Físico-Deportiva en las Edades Tempranas. *Revista Alfa* (3)2, pp. 42-56. <https://doi.org/10.33262/ap.v3i2.1.46>
- Castro-Sánchez, M. & Zurita-Ortega, F. & Chacón-Cuberos, R. (2018). Inteligencia emocional en deportistas en función del sexo, la edad y la modalidad deportiva





---

practicada. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*. (4)2, pp. 288-298. <http://hdl.handle.net/2183/22834>

Guerrero-Rodríguez, C., Sosa-Correa, M., Zayas-García, A. & Guil-Bozal, R. (2018). Regulación emocional en jóvenes deportistas ante situaciones adversas en competición. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, (2)1, pp. 373-384. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349853220038.pdf>

Haiying-Ji, L. Y. (2022). *Entrenamiento físico y psicológico integral de los atletas del pentatlón moderno*. Revista Brasileña de Medicina del Deporte. [https://doi.org/10.1590/1517-8692202329012022\\_0308](https://doi.org/10.1590/1517-8692202329012022_0308)

Hernández-Mite, K., Morán-Franco, M. & Bucheli-Bermúdez B. (2018). La actividad física y el desarrollo emocional: una propuesta a considerar en la práctica educativa. Revista Conrado. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1990-86442018000300159](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442018000300159)

López-Secanell, I. & Gené Morales, J. (2021). Revisión sistemática de la investigación sobre el uso del mindfulness en la educación física. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(3), pp. 83-98. <https://doi.org/10.6018/cpd.482631>

Molina-López, V. M., Granado, X. O., Mendoza-Lira, M. C., & Cerrato, S. M. (2018). Influencia del apoyo socioemocional sobre la afectividad experimentada, autoconfianza y autoeficacia en jóvenes deportistas *Revista de Psicología del Deporte*, 27(1), pp. 51-58. <https://psycnet.apa.org/record/2018-28943-005>

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), pp. 127-137. <https://doi.org/10.6018/cpd.417711>



Mayoral, R. P., Rodríguez-Martínez, D., & León-Zarceño, E. M. (2022). Programas de Intervención Psicológica con atletas para la mejora del rendimiento: Una revisión actual. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 7(1). <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=613872154002>

Peña-Lerma, O. M. & Rivas Almaguer, B. N. (2022). Una aproximación al desarrollo de la creatividad táctica en el aprendizaje deportivo del judo en atletas escolares. *Didáctica y Educación*, (13)1, pp. 229-247. <https://revistas.ult.edu.cu/index.php/didascalia/article/view/1310>

Reche, C., Gómez-Díaz, M., Martínez-Rodríguez, A., & Tutte, V. (2018). El optimismo como contribución a la resiliencia deportiva. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 13(1), pp. 131-136. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6195001>

Tarqui-Silva, L. (2021). Microciclo de psicodiagnóstico deportivo y entrenamiento mental en atletas de alto rendimiento de Ecuador. *PODIUM - Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 16(3), pp. 881-891. <https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1109>

Tarqui-Silva, L. E. (2021). Trascendencia de los factores clínicos durante la intervención psicológica con atletas de alto rendimiento. *Revista Arrancada*, 21(40), pp. 5572. <https://revistarrancada.cujae.edu.cu/index.php/arrancada/article/view/412>

Trujillo - Torrealva, D., & Reyes-Bossio, M. A. (2019). Programa de mindfulness para la reducción de la ansiedad precompetitiva en deportistas de artes marciales. *Retos*, 36, pp. 418-426. <https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.66589>



**Conflicto de intereses:**

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

**Contribución de los autores:**

Los autores han participado en la redacción del trabajo y análisis de los documentos.



Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Reconocimiento-No Comercial  
Compartir igual 4.0 Internacional

Copyright (c) 2023 Leonardo Eliecer Tarqui-Silva, José Ernesto Garcés-Mosquera, Jean  
Carlos Indacochea-Mendoza, Sinthia Elizabeth Rivadeneira-Arregui