

El entrenamiento psicológico como parte del alto rendimiento

María Julia Pérez Neyra, Universidad Nacional de La Plata, Mariajuliaperez95@hotmail.com

Resumen

La presente ponencia analiza la dimensión psicológica del rendimiento deportivo y argumenta su inclusión sistemática en los métodos de entrenamiento contemporáneos. Se sostiene que el rendimiento no puede ser comprendido únicamente desde lo físico, técnico y táctico, sino que integra también procesos psicológicos entrenables que cumplen un rol decisivo en la práctica y en la competencia. Entre estos se destacan la atención, la regulación emocional, la gestión de la presión, la toma de decisiones bajo estrés, la confianza y la motivación. La Psicología aplicada al deporte aporta marcos conceptuales y metodológicos para planificar, implementar y evaluar programas de entrenamiento cognitivo-emocional con objetivos específicos, articulados con el resto del cuerpo técnico.

Asimismo, se examinan desafíos contemporáneos del alto rendimiento —como la fatiga mental, la exposición mediática, la densidad de los calendarios competitivos, las lesiones y las transiciones de carrera— que refuerzan la necesidad de integrar el entrenamiento psicológico como componente estructural y no accesorio. Se subraya también la importancia de la construcción de identidad deportiva y de trayectorias sostenibles, así como la necesidad de evitar la psicologización difusa, delimitar roles profesionales y garantizar evaluaciones responsables.

En definitiva, se propone que la dimensión psicológica también se entrena y que hacerlo constituye un cambio de paradigma en la concepción de rendimiento: no solo como expresión del cuerpo orgánico, sino como construcción integral que articula lo biológico, lo cognitivo, lo emocional y lo social.

Palabras clave: entrenamiento, rendimiento, psicología del deporte, habilidades psicológicas.

Introducción

En el campo del alto rendimiento deportivo, los procesos de entrenamiento han estado históricamente centrados en el desarrollo físico, técnico y táctico de los y las atletas. Estos pilares han constituido la base de las metodologías tradicionales y de los programas de preparación que buscan la optimización del rendimiento en contextos de máxima exigencia. Sin embargo, en las últimas décadas se ha vuelto ineludible reconocer la relevancia de una cuarta dimensión: la psicológica. La Psicología aplicada al deporte ha dejado de ser un recurso periférico, utilizado de manera asistencial en situaciones críticas, para consolidarse como parte constitutiva del proceso de entrenamiento (Weinberg & Gould, 2019).

En términos epistemológicos, el pasaje de modelos centrados en la adaptación biológica hacia perspectivas biopsicosociales amplió la noción de rendimiento. La ejecución experta no es la suma lineal de componentes físicos y técnicos, sino la expresión de un sistema en el que la regulación atencional, la gestión de la activación, la toma de decisiones y la confianza operan como condiciones de posibilidad del rendimiento observable (García-Naveira, 2018). De allí se sigue una tesis central: la dimensión cognitivo-emocional también se entrena y su entrenamiento debe ser planificado, progresivo y evaluable.

Esta ponencia tiene por objetivo reflexionar sobre la dimensión psicológica del rendimiento y su integración en los métodos de entrenamiento contemporáneos, planteando que el rendimiento deportivo no puede ser comprendido ni alcanzado plenamente sin considerar el entrenamiento de variables psicológicas. Lejos de constituir un añadido accesorio, el trabajo mental se articula como un componente sistemático, planificado y evaluable, cuya incidencia directa en el rendimiento ha sido demostrada en investigaciones empíricas y experiencias profesionales en diferentes contextos deportivos (Dosil, 2008; Buceta, 2010).

Marco conceptual: del biologicismo a la integralidad del rendimiento

Las teorías del entrenamiento deportivo han evolucionado desde enfoques mecanicistas hacia modelos más integrales, que reconocen la interacción entre múltiples factores en la construcción del rendimiento. El concepto de rendimiento, entendido como la capacidad de ejecutar tareas deportivas en condiciones competitivas con eficacia, ha pasado de concebirse como una expresión del cuerpo entrenado en su sentido más biologicista a ser comprendido como un fenómeno

complejo, que integra aspectos fisiológicos, biomecánicos, cognitivos y emocionales (Bompa & Buzzichelli, 2019).

La Psicología aplicada al deporte se inserta en este marco al aportar metodologías específicas para el entrenamiento de habilidades psicológicas relacionadas con la atención, la regulación emocional, la toma de decisiones, la gestión del estrés y la construcción de confianza. Estas variables no son externas al proceso de entrenamiento, sino constitutivas del mismo, en tanto inciden en la calidad de la práctica diaria, en la forma de afrontar la competencia y en la sostenibilidad de la trayectoria deportiva (García-Naveira, 2018).

Rendimiento como fenómeno complejo

El rendimiento puede definirse como la capacidad de ejecutar acciones deportivas en contextos competitivos con eficacia, estabilidad y adaptabilidad. La eficacia remite al logro de objetivos técnico-tácticos; la estabilidad, a la consistencia en condiciones cambiantes; la adaptabilidad, a la flexibilidad para ajustar la acción ante perturbaciones. Estas propiedades dependen de operaciones psicológicas: selección y dirección del foco, regulación de la activación, lectura situacional, actualización de planes y confianza para sostener intenciones de acción.

La dimensión psicológica como parte del entrenamiento

La dimensión psicológica del rendimiento deportivo no puede ser entendida como un factor aislado ni como un elemento “motivacional” de carácter difuso. Se trata de un conjunto de procesos psicológicos entrenables que cumplen un rol funcional en la práctica y la competencia. Al igual que las capacidades físicas (fuerza, resistencia, velocidad) y las técnico-tácticas, las habilidades psicológicas requieren de una planificación estructurada, de objetivos definidos y de métodos de evaluación claros.

Entre las variables más estudiadas y trabajadas en el campo del alto rendimiento se destacan:

- Foco atencional: la capacidad de dirigir y sostener la atención en estímulos relevantes durante la práctica y la competencia. Los procesos atencionales organizan la percepción: lo que no se atiende no se procesa. La psicología aplicada al deporte trabaja sobre esta variable mediante entrenamientos específicos que fortalecen la concentración, entrenan la

flexibilidad para cambiar el foco según la situación y enseñan estrategias para reconducir la atención cuando se dispersa.

- Regulación emocional: la habilidad de gestionar estados afectivos para que se conviertan en facilitadores y no en obstáculos del rendimiento. La regulación emocional no busca “eliminar” emociones, sino hacerlas funcionales al objetivo. Se trata de dotar al deportista de recursos que le permitan usar la energía de la emoción como impulso regulado, en lugar de que esta desorganice la ejecución.
- Gestión de la presión: el manejo de contextos de alta exigencia y exposición, en los que el error puede tener consecuencias decisivas constituye uno de los ejes más sensibles del rendimiento en el alto nivel. Cuando la presión no es regulada, puede derivar en bloqueos atencionales, desorganización motriz y deterioro de la toma de decisiones. Al igual que con las emociones, lejos de eliminar la presión —inherente a la competencia—, el objetivo del entrenamiento mental es transformarla en un estímulo facilitador, evitando que se convierta en un obstáculo.
- Toma de decisiones bajo estrés: la toma de decisiones en el deporte de alto rendimiento es un proceso complejo que exige evaluar información relevante en ventanas temporales muy reducidas y actuar con eficacia en contextos de incertidumbre. Bajo condiciones de estrés, el sistema cognitivo puede verse sobrecargado, lo que aumenta el riesgo de respuestas impulsivas, rigidez en la selección de conductas o demoras que comprometen el resultado de la acción (Laborde et al., 2016). Se interviene entrenando la anticipación, la lectura situacional y la confianza decisional, de modo que el atleta pueda sostener claridad cognitiva y actuar con convicción incluso bajo alta presión.
- Confianza y autoeficacia: entendida como la construcción de creencias sobre la propia capacidad de ejecución, esenciales para sostener el rendimiento en escenarios cambiantes (Bandura, 1997). Su incremento adelgaza la brecha entre competencia potencial y competencia manifestada. En términos de entrenamiento, la confianza no es un rasgo dado; se construye con experiencias dominadas, retroalimentación calibrada y rituales de ejecución consistentes.
- Motivación y autorregulación: La calidad motivacional —no solo su cantidad— incide en la persistencia, la autorregulación y el bienestar del deportista (Deci & Ryan, 2000). La psicología aplicada al deporte no “agrega motivación” como insumo externo: trabaja

condiciones psicosociales que sostienen la autodeterminación, con efectos por ejemplo sobre la adherencia a cargas, la calidad del descanso y el afrontamiento del error.

Metodologías de entrenamiento psicológico

El entrenamiento psicológico no consiste en intervenciones esporádicas o en la aplicación intuitiva de técnicas generales, sino en un proceso sistemático que comparte con el entrenamiento físico y técnico los principios de planificación, progresión y evaluación (Cruz, 1997).

Sus principales características son:

1. Planificación: los programas de entrenamiento mental se diseñan con objetivos específicos, adaptados a las necesidades de la etapa evolutiva y competitiva del deportista.
2. Integración: las sesiones psicológicas no se desarrollan de manera paralela o aislada, sino articuladas con el resto de la preparación.
3. Evaluación: se utilizan indicadores cualitativos y cuantitativos para medir la evolución en habilidades psicológicas relevantes.
4. Interdisciplinariedad: el entrenamiento mental se coordina con entrenadores, preparadores físicos, médicos y nutricionistas, formando parte de un cuerpo técnico ampliado.

En la práctica, esto se traduce en una intervención que combina entrevistas individuales, observación de entrenamientos y competencias, espacios grupales, articulación con cuerpo técnico y diseño de estrategias adaptadas a las necesidades y momentos de cada deportista. No existe un "modelo" único de intervención psicológica, sino una forma profesional de situar cada caso, cada equipo y cada contexto.

Este abordaje no tiene por objetivo generar dependencia, sino promover la autonomía psicológica y emocional del deportista. Lejos de funcionar como una muleta, el espacio de Psicología apunta a dotar al atleta de recursos internos que le permitan responder a la complejidad de las demandas del alto rendimiento. Se trabaja para que el deportista gane capacidad de lectura, de adaptación y de acción consciente. Se trata de construir herramientas que le sirvan no solo para competir hoy, sino para sostenerse en el tiempo.

Desafíos contemporáneos del alto rendimiento

El contexto actual del deporte de elite introduce exigencias que configuran un escenario en el que no alcanza con la preparación física y técnica, sino refuerzan la necesidad de incluir la dimensión psicológica como parte del entrenamiento

- Calendario competitivo intenso: el incremento y acumulación de competencias, torneos y viajes reduce ventanas de recuperación psicosocial, aumentando el riesgo de fatiga mental. La prevención del burnout requiere micro-recuperaciones mentales, variabilidad de estímulos y distribución inteligente de demandas cognitivas a lo largo de la temporada. La planificación debe contemplar cargas cognitivas, su acumulación y su interacción con la carga fisiológica.
- Exposición mediática: la visibilidad permanente, amplificada por redes, introduce estresores extracompetitivos asociados a comparación social, evaluación pública y vigilancia del error (Kristiansen et al., 2012). Esto exige alfabetización emocional y protocolos de higiene digital en clave de rendimiento sostenible. La visibilidad permanente, amplificada por redes, introduce estresores extracompetitivos asociados a comparación social, evaluación pública y vigilancia del error (Kristiansen et al., 2012). Esto exige alfabetización emocional y protocolos de higiene digital en clave de rendimiento sostenible.
- Lesiones y recuperación, retorno a la competencia: la dimensión psicológica es determinante en la adherencia a la rehabilitación y en la confianza al volver a competir, ya que estas están directamente asociadas a variables cognitivas y emocionales (Wiese-Bjornstal, 2010). El entrenamiento psicológico favorece la readquisición de rutinas, la regulación del miedo a la recidiva y la calibración de expectativas.

Identidad deportiva, trayectorias y transiciones

La construcción de identidad deportiva es un eje central en la Psicología aplicada al rendimiento. La identidad no solo se define por los logros o las estadísticas, sino por el sentido que el deportista otorga a su práctica y por la coherencia entre sus objetivos, emociones y acciones (Torregrosa et al., 2004). Un entrenamiento psicológico adecuado colabora en que los y las atletas puedan sostenerse a lo largo de trayectorias deportivas complejas, marcadas por transiciones y por momentos de alta incertidumbre.

La identidad deportiva se construye entonces a lo largo de la trayectoria y cumple un papel central en la motivación y en la capacidad de sostenerse en contextos de alta exigencia, funcionando como organizador del sentido de la práctica y del proyecto de carrera (Torregrosa et al., 2004). En etapas de transición —como el paso de juvenil a profesional o el retiro— dicha identidad se ve desafiada. La Psicología aplicada al deporte aporta recursos para afrontar estas constantes transiciones, sosteniendo la motivación y reduciendo la fragilidad identitaria en momentos donde se reconfiguran pertenencias y expectativas.

Así, la construcción de una identidad sólida y flexible permite que el rendimiento no dependa exclusivamente del resultado inmediato, sino de un proyecto de carrera más amplio. Lo que realmente distingue a los y las atletas de elite es la capacidad de sostener un rendimiento alto de forma continua, en escenarios cambiantes, ante diferentes presiones, y a lo largo de su trayectoria. En esta línea, un rendimiento sostenible no se agota en picos aislados; requiere estabilidad y adaptabilidad a contextos cambiantes. La psicología trabaja no solo sobre lo inmediato, sino también sobre la proyección, el sentido, la identidad deportiva y la coherencia entre objetivos, emociones y acciones, aportando herramientas que permiten mantener estándares de ejecución a lo largo del tiempo sin sacrificar salud psicosocial que pueda llevar a la irregularidad, la interrupción o el abandono en la práctica deportiva.

Entonces, el entrenamiento mental no tiene como meta exclusiva mejorar el rendimiento inmediato, sino construir bases para una trayectoria sostenible. Esto incluye:

- Prevención de la fatiga psicológica.
- Desarrollo de la autonomía psicológica y emocional.
- Capacidades de adaptación a cambios de contexto.
- Integración de herramientas para la vida deportiva y extradeportiva.

De este modo, la Psicología aplicada al deporte se posiciona como un aporte que trasciende la competencia puntual, orientándose a la construcción de carreras deportivas más equilibradas y duraderas.

Consideraciones epistemológicas y éticas

Evitar la “psicologización” difusa: Integrar la dimensión mental no implica atribuir al plano psicológico causas únicas de problemas complejos. El enfoque sistémico obliga a coordinar con preparación física, medicina, nutrición y cuerpo técnico. La Psicología aporta lectura y herramientas específicas, no sustituye otros saberes.

Delimitación de roles: Así como no cualquier persona ni cualquier profesional diseña una carga de fuerza, el abordaje de las variables psicodeportológicas requiere formación y experiencia específica en Psicología aplicada al deporte. A su vez, una intervención responsable explicita alcances y límites: entrenamiento de habilidades psicológicas orientado al rendimiento no es tratamiento clínico. La derivación y la articulación con profesionales de la salud mental cuando corresponde forman parte de la ética del cuidado.

Evaluación responsable: La evaluación psicológica con fines de rendimiento exige instrumentos válidos, resguardo de confidencialidad y uso no estigmatizante de la información. Se privilegia la funcionalidad para la tarea por sobre cualquier pretensión de etiquetar rasgos.

Conclusiones

El rendimiento de alto nivel es indivisible de la dimensión mental. Lejos de concebirse como accesorio o intervención de emergencia, el entrenamiento psicológico es parte del entrenamiento: se planifica, progresa y evalúa. Su objeto no es “motivar” en abstracto, sino desarrollar habilidades que hacen posible la ejecución experta bajo presión: foco, regulación, decisión, confianza y comunicación.

La inclusión sistemática de la Psicología en el entrenamiento deportivo implica un cambio de paradigma: reconocer que lo emocional, cognitivo y mental también se entrena y que el rendimiento es un fenómeno complejo e integral. Comprender que hablar, reflexionar y dotar de sentido a la práctica no es accesorio, sino constitutivo del alto rendimiento.

La Educación Física, como disciplina formadora de prácticas y saberes sobre el cuerpo, tiene aquí un desafío y una oportunidad: integrar la dimensión psicológica del rendimiento en sus teorías y metodologías, construyendo puentes con la psicología del deporte. Este trabajo busca aportar a ese

diálogo, convencida de que el rendimiento, lejos de ser solo una expresión del cuerpo orgánico, es también una construcción de la mente.

Referencias

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.

Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics.

Buceta, J. M. (2010). *Psicología y rendimiento deportivo*. Dykinson.

Cratty, B. J. (1973). *Psychology and physical activity*. Prentice Hall.

Cruz, J. (1997). *Psicología del deporte*. Síntesis.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.

Dosil, J. (2008). *Psicología de la actividad física y del deporte*. McGraw-Hill.

García-Naveira, A. (2018). Entrenamiento psicológico en el deporte de alto rendimiento: Revisión y perspectivas. *Revista de Psicología del Deporte*, 27(3), 63–72.

Guillén, F. (2003). Entrenamiento psicológico en el deporte: Fundamentos y aplicaciones prácticas. INDE.

Jones, G. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 205–218.
<https://doi.org/10.1080/10413200290103509>

Kristiansen, E., Halvari, H., & Roberts, G. C. (2012). Media exposure and adaptive and maladaptive motivation in elite athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 22(6), 841–849. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2011.01313.x>

Laborde, S., Dosseville, F., & Allen, M. S. (2016). Emotional intelligence in sport and exercise: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 26(8), 862–874. <https://doi.org/10.1111/sms.12510>

Marcora, S. M., Staiano, W., & Manning, V. (2009). Mental fatigue impairs physical performance in humans. *Journal of Applied Physiology*, 106(3), 857–864. <https://doi.org/10.1152/jappphysiol.91324.2008>

Torregrosa, M., Sousa, C., Viladrich, C., & Cruz, J. (2004). La importancia de la identidad deportiva en el desarrollo de la carrera de los deportistas de élite. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 3(77), 43–50.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.

Weinberg, R. S., & Williams, J. M. (2010). Integrating and implementing a psychological skills training program. En J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (pp. 361–391). McGraw-Hill.

Wiese-Bjornstal, D. M. (2010). Psychology and socioculture of sport injury. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22(1), 1–10.