

**REFLEXIÓN CRÍTICA SOBRE FACTORES PSICOLÓGICOS QUE
INCIDEN EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN ATLETAS
JÓVENES**

**CRITICAL REFLECTION ABOUT THE PSYCHOLOGICAL
FACTORS THAT AFFECT SPORTS PERFORMANCE IN YOUNG
ATHLETES**

Ana María Bueno Trejos

Aprendiz del Tecnólogo en Actividad Física. SENA. Colombia
anita.bueno.22@hotmail.com
SENA

Ángel Geanini Velásquez Rúgeles

Aprendiz del Tecnólogo en Actividad Física. SENA. Colombia
angel.rugeles17@gmail.com
SENA

Brahian Stiven Espinosa Santana

Aprendiz del Tecnólogo en Actividad Física. SENA. Colombia
brahianstivenespinosasantana2@gmail.com
SENA

Dayana Carolina Osorio Valencia

Aprendiz del Tecnólogo en Actividad Física. SENA. Colombia
osoriodaianis10@gmail.com
SENA

Edwar Monsalve Carvajal

Aprendiz del Tecnólogo en Actividad Física. SENA. Colombia
edwarmonsalve532@gmail.com
SENA

Natalia Melissa Rodríguez Lemus

Aprendiz del Tecnólogo en Actividad Física. SENA. Colombia
nataliacristorey2020@gmail.com
SENA

RESUMEN

Los problemas de salud mental son comunes en los deportistas, más aún su bajo rendimiento por causa de esto. Este artículo busca indagar sobre la verdadera carga de una mala salud mental frente a toda la carrera deportiva del atleta y cómo se podría evitar llegar a un descontrol emocional o estrés psicológico. Para comprender mejor y contar con una información sólida sobre los 5 temas tratados, se consultaron varios estudios e investigaciones. Además, se sacan las respectivas conclusiones con referencia a los puntos de vista expresados por los autores.

PALABRAS CLAVE: Atleta; motivación; psicología; rendimiento; salud.

ABSTRACT

Mental health problems are common in athletes, even more so their low performance because of this. This article seeks to investigate the true burden of poor mental health in front of the athlete's entire sports career and how emotional loss of control or psychological stress could be avoided. To better understand and have solid information on the 5 topics discussed, various studies and research were consulted. In addition, the respective conclusions are drawn with reference to the points of view expressed by the authors.

KEYWORD: Athlete; motivation; psychology; performance; health.

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo se refiere a la importancia de una buena salud mental frente al rendimiento y carrera deportiva del atleta. Se sabe muy bien que una buena inteligencia emocional asegura una temporada competitiva exitosa, es por eso que se debe tratar con antelación para evitar problemas a futuro. Todas esas posibles causas que desencadenan la mala salud mental se hablan en este trabajo.

Aún más la importancia de la motivación intrínseca y extrínseca, la frustración interpersonal, el descontrol emocional, estrés psicológico y autoconfianza de los atletas y en una pequeña parte también de los entrenadores y el personal de apoyo. Otro rasgo que destaca

en dicho trabajo es que se habla también de la post pandemia y las repercusiones que tuvo esto en la muy mencionada salud mental. El propósito del trabajo es dejar claro que, no solo es importante estar pendiente de la salud física de los deportistas sino también de su salud mental y velar por ese bienestar en las temporadas competitivas.

1. DESARROLLO

1.1. *Descontrol Emocional*

La investigación de Pensgaard et al., (2021) menciona que, los problemas de salud mental y satisfacción de vida en atletas de élite de Noruega aumentaron durante la época de la pandemia, dado a que, la misma les generó un descontrol emocional afectando directamente en su rendimiento deportivo. Se debe agregar que los atletas indicaron que, en sí el mayor problema de la pandemia fue la mala economía y esto desencadenó depresión e insomnio en ellos. De manera semejante Hakansson et al., (2020) realizaron una encuesta web a futbolistas, jugadores de balonmano y hockey para evaluar la influencia psicológica respecto al COVID-19 y la respuesta actitudinal y deportiva de dichos atletas, se llegó a la conclusión de que los síntomas de depresión, ansiedad, cambios en el consumo de alcohol y el comportamiento del juego aumentó negativamente.

Según Sabato et al., (2016) existe una elevada importancia de las lesiones psicológicas en deportistas de élite jóvenes, teniendo como consecuencia el agotamiento, los trastornos alimenticios y las consecuencias a largo plazo de las lesiones. Especialmente en lo que respecta a las lesiones psicológicas, los datos preliminares sugieren que el riesgo de lesión es alto en esta población.

Además, Martínez-Moreno et al., (2017) realizaron encuestas a deportistas élite de balonmano para averiguar sus fortalezas y debilidades a nivel psicológico, encontrando resultados muy positivos ya que presentan un gran manejo de situaciones tensionantes. Se ha llegado a la conclusión de que, a pesar del estrés manejado por los atletas durante

competencias importantes, con un buen manejo psicológico pueden a llegar a sacar algo positivo de todo y realizando la temporada competitiva de manera exitosa.

El artículo realizado por Goutteborge et al., (2021) en cuanto al análisis de las posibles secuelas de una conmoción cerebral en ex deportistas élite. Se llega a la conclusión de que por lo general afecta su estado de ánimo; principalmente produciendo ansiedad y depresión. Si bien falta evidencia longitudinal sobre cualquier relación causal, los autores sugieren que entre la conmoción cerebral relacionada con la carrera deportiva y los síntomas de salud mental en ex atletas de élite justifica el desarrollo de medidas de apoyo para los atletas de élite que están en transición fuera del deporte, especialmente para aquellos con antecedentes de conmoción cerebral.

La revisión realizada por Aron et al., (2019) hace énfasis en el estrés postraumático de deportistas elite y las consecuencias en su comportamiento psicosocial y con el deporte. Así también habla sobre la influencia de la salud mental frente a la recuperación músculo-esquelética del atleta dando como resultado una recuperación más lenta.

1.2. *Frustración con uno mismo*

Houltberg et al., (2018) tienen como propósito analizar los diferentes tipos de perfiles psicológicos de los atletas. Consideraron en total tres perfiles: identidad narrativa basada en el desempeño, propósito basado en la identidad narrativa y un perfil mixto. De modo que, los atletas con el primer perfil demuestran los más altos trastornos psicológicos, el segundo evidencia un excelente bienestar psicológico y el mixto como su nombre lo dice, varía mucho con respecto al bienestar y malestar psicológico. Es probable que, emplear estos tres perfiles con los atletas en general es una buena herramienta para entender su salud mental en el momento precompetencia.

En el contexto deportivo las lesiones son un tema muy importante de tratar, por lo tanto, Codonhato et al., (2018) mencionan que la lesión no es en sí un estresor relevante en la carrera de los deportistas, sino más bien la resiliencia que se maneja frente a esto. Dicho de otra manera, la resiliencia es fundamental para el control y mejor interpretación de las emociones frente al problema. Por otra parte, el apoyo social es un punto a recalcar como soporte para el deportista. Si bien es importante tener en cuenta la resiliencia, se debe agregar que una buena encuesta para conocer la condición del deportista es fundamental a la hora de tomar rienda sobre su salud mental. Así pues, Alexe et al., (2022) se tomaron el tiempo de analizar y evaluar la fiabilidad de la escala de satisfacción y frustración con el fin de ayudar a los atletas durante la temporada competitiva y evitar consecuencias perjudiciales debido a un mal manejo de la salud mental.

Haraldsen et al., (2020) llevaron a cabo una investigación en atletas junior elite de judo y las consecuencias de la frustración a nivel deportivo y emocional. Los resultados afirman que la frustración del atleta afecta directamente con su rendimiento y nivel de ansiedad. Teniendo en cuenta lo anterior, en un estudio realizado por Molenaar et al., (2021) se obtiene como resultado que el dolor afecta de primera mano en el rendimiento deportivo y es un problema frecuente en deportistas élites, ya que presenta una inseguridad a la hora de practicar su deporte y como consecuencia esto los lleva a tener miedo al fracaso y no tener auto-deficiencia.

1.3. Autoconfianza

La siguiente investigación realizada por Kristjánsdóttir et al., (2019) mencionan que el objetivo de este estudio fue analizar las preocupaciones sobre la imagen corporal y los síntomas de los trastornos alimenticios en deportistas islandeses de elite según el sexo y el deporte practicado de cada atleta, en el artículo se busca descubrir la insatisfacción que tiene cada atleta frente a su imagen corporal. De igual modo tratando el tema de trastorno alimenticio, Kampouri et al., (2019) realizaron una comparación entre deportistas (voleibol,

waterpolo y baloncesto) y no deportistas para identificar si hay diferencias estadísticas significativas con respecto a desórdenes alimenticios. A pesar de que no se encontraron grandes diferencias, las jugadoras de waterpolo patentaron preocupaciones por comer. Por lo tanto, se admite que por el momento son más propensas a sufrir algún trastorno alimenticio.

Lourenço et al., (2022) mencionan que el rendimiento deportivo depende en parte de factores psicológicos. La teoría de la autodeterminación enfatiza que la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas y la motivación autónoma pueden estar vinculadas a resultados conductuales positivos y percepciones positivas del desempeño. El principal objetivo de este estudio fue analizar el poder predictivo de variables como el apoyo percibido a la autonomía, la satisfacción de las necesidades psicológicas y la motivación autónoma sobre el rendimiento deportivo percibido. Algo semejante ocurre con la investigación realizada por Suárez et al., (2021) acerca de la relación de la motivación y autoestima frente al rendimiento deportivo. Llegan a la conclusión de que realmente la autoestima no tiene cantidad estadística significativa en el rendimiento deportivo y que, además, los atletas de alto y muy alto rendimiento poseen una inteligencia emocional y motivación intrínseca alta. De esta manera, es importante mantener un seguimiento de la salud mental general del deportista.

González et al., (2017) realizaron una investigación donde se llevó a cabo un estudio sobre el control del estrés en deportistas, utilizando como muestra 100 jugadores de fútbol semiprofesionales. Se parte de la consideración de que controlar el estrés para no llegar a estados de ansiedad es imprescindible, ya que estos provocan efectos negativos en otras variables psicológicas del deportista, disminuyendo su autoconfianza y perjudicando el control atencional.

Morales et al., (2013) compararon la confianza que se tienen a sí mismos antes de una competencia entre atletas de judo internacionales y nacionales. Para ser más específicos, se les dio seguimiento a las frecuencias cardíacas de los atletas en situaciones de estrés. La

conclusión fue clara, los atletas internacionales obtuvieron valores inferiores al de los atletas nacionales, por lo tanto, se deduce que, los internacionales cuentan con más autoconfianza al momento de presentar una prueba.

1.4. Estrés Psicológico

Russell et al., (2019) hablaron acerca de que la fatiga mental es un estado psicológico causado por períodos prolongados de actividad cognitiva exigente y se ha demostrado que influye negativamente en el rendimiento físico. Existe variación en la literatura con respecto a las manifestaciones y el impacto de la fatiga mental; así que hay poco conocimiento de las manifestaciones específicas del dominio en el deporte de élite. Las dificultades para definir la fatiga mental pueden explicar por qué los entrenadores o el personal de apoyo no la evalúan de manera consistente. Por lo tanto, el objetivo de este estudio fue investigar la comprensión de los atletas y el personal sobre la fatiga mental en el deporte de élite

Purcell et al., (2020) evaluaron que los atletas de élite corren el riesgo de sufrir problemas de salud mental a través de la exposición a factores estresantes relacionados con los deportes y la superposición de los años de juego competitivo con la edad máxima de inicio de los problemas de salud mental. A pesar de este riesgo, existe una escasez de datos empíricos sólidos sobre los síntomas de salud mental en los atletas que compiten actualmente. El propósito de este estudio fue evaluar la prevalencia y las correlaciones de los síntomas de salud mental en una muestra nacional representativa de atletas de élite. Por otra parte, a veces se cree que la salud mental y un buen descanso durante el sueño no son causas de un mal desempeño, por lo que se refieren Brandt et al., (2017) realizando un estudio para analizar de forma directa la incidencia de la calidad del sueño y estados de ánimo con el rendimiento deportivo. Específicamente, la mala calidad del sueño y el bajo estado de ánimo redujeron las oportunidades de ganar, mientras que una buena calidad de sueño y alto estado de ánimo aumentaron estas posibilidades.

Pilkington et al., (2022) subrayan que, la importancia de la salud mental no es solo para los deportistas sino también para los entrenadores elite y personal de apoyo. Para comprender mejor, dicho personal debe estar cualificado y estable para poder tratar con sus deportistas y brindarles un buen apoyo. Ahora bien, los resultados del estado de los entrenadores y personal fueron que, a pesar de tener síntomas de depresión, ansiedad o bajo ánimo, presentaron problemas con el uso excesivo del alcohol.

1.5. *Problemas Personales*

Haase et al., (2021) mencionan que los entornos internos y externos del atleta tienen incidencia en la motivación y rendimiento deportivo de ellos. De manera más puntual describen que los deportistas poseen motivación intrínseca y extrínseca. Sin embargo, se hace énfasis que mantener una mala relación con el entrenador y la familia, es decir, la motivación extrínseca, afecta directamente al atleta produciendo:

- Pérdida del interés de competir
- Pérdida del interés de entrenar
- Ansiedad precompetitiva
- Bajo rendimiento deportivo

Por otro lado, Reardon et al., (2019) reafirman la idea de que la salud mental da como resultado una mayor probabilidad de lesiones físicas y una lenta recuperación posterior. Además, se trata brevemente la repercusión del entorno frente al rendimiento deportivo y salud mental del atleta.

Hardy et al., (2017) hacen mención de una comparación de atletas de élite de Gran Bretaña con varias medallas olímpicas frente a atletas que nunca ganaron una. Se indaga la influencia de su situación familiar y personal durante el transcurso de su carrera deportiva, habría que decir también que los análisis de contenido revelaron que no había diferencias entre los atletas de Super-Elite y Elite con respecto a los valores familiares, la conciencia o

el compromiso con el entrenamiento. Sin embargo, se encontró que los dos grupos eran diferentes con respecto a la experiencia de un evento vital negativo fundamental junto con un evento relacionado con el deporte positivo fundamental, la experiencia de un punto de inflexión en su carrera que mejoró la motivación y el enfoque para su deporte, necesidad de éxito, obsesión con el perfeccionismo con respecto al entrenamiento y desempeño, crueldad y egoísmo en la búsqueda de sus objetivos deportivos, doble enfoque tanto en el dominio como en el resultado, el uso de actitudes contra fóbicas y/o preparación total para mantener niveles más altos de rendimiento bajo presión y la importancia relativa del deporte sobre otros aspectos de la vida.

2. CONCLUSIONES

Como resultado, teniendo en base a los autores mencionados en el documento, se llega a la conclusión de que, un buen manejo de la salud mental de los deportistas es garantía de un buen y alto rendimiento deportivo, motivación e incluso mejor condición física. Cumpliendo con éxito los objetivos deseados durante la respectiva temporada deportiva y/o competitiva.

En cuanto a la motivación intrínseca y extrínseca, se puede decir que son parte fundamental en la construcción de una sana inteligencia emocional y un aspecto importante a tener en cuenta frente al bienestar del atleta. De manera puntual, se evidencia que los deportistas más sanos comunican tener una notable motivación proveniente de sus relaciones interpersonales, por esto, contaban con más autoconfianza y menos ansiedad precompetitiva.

En definitiva, es esencial tener en cuenta los aspectos mencionados a lo largo de este documento, como: descontrol emocional, frustración con uno mismo, autoconfianza, estrés psicológico y problemas personales; al momento de formar una carrera deportiva, para así obtener resultados más eficientes con un enfoque en el bienestar del atleta.

El estudio en mención es un documento en proceso el cual está sujeto a cambios en su versión definitiva

3. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Alexe, D. I., Abalasei, B. A., Mares, G., Rata, B. C., Iconomescu, T. M., Mitrache, G., & Burgueño, R. (2022). Psychometric Assessment of the Need Satisfaction and Frustration Scale with Professional Romanian Athletes. *International journal of environmental research and public health*, 19 (3), 1696. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031696>
- Aron, C. M., Harvey, S., Hainline, B., Hitchcock, M. E., & Reardon, C. L. (2019). Post-traumatic stress disorder (PTSD) and other trauma-related mental disorders in elite athletes: a narrative review. *British journal of sports medicine*, 53 (12), 779–784. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100695>
- Brandt, R., Bevilacqua, G. G., & Andrade, A. (2017). Perceived Sleep Quality, Mood States, and Their Relationship With Performance Among Brazilian Elite Athletes During a Competitive Period. *Journal of strength and conditioning research*, 31 (4), 1033–1039. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001551>
- Codinhato, R., Rubio, V., Oliveira, P. M. P., Resende, C. F., Rosa, B. A. M., Pujals, C., & Fiorese, L. (2018). Resilience, stress and injuries in the context of the Brazilian elite rhythmic gymnastics. *PloS one*, 13 (12), e0210174. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0210174>
- González Campos, G., Valdivia-Moral, P., Cachón Zagalaz, J., Zurita Ortega, F., y Romero, O. (2017). Influencia del control del estrés en el rendimiento deportivo: la autoconfianza, la ansiedad y la concentración en deportistas. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (32), 3-6. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345751100001>
- Gouttebauge, V. y Kerkhoffs, G. (2021). Conmoción cerebral relacionada con la carrera deportiva y síntomas de salud mental en ex atletas de élite. *Neuro-Chirurgie*, 67 (3), 280–282. <https://doi.org/10.1016/j.neuchi.2020.01.001>

- Haase, Mikaela (2021). Ansiedad precompetitiva y motivación en nadadores costarricenses de élite. *MHSalud*, 18 (2),1-14. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=237066090006>
- Haraldsen, H. M., Solstad, B. E., Ivarsson, A., Halvari, H., & Abrahamsen, F. E. (2020). Change in basic need frustration in relation to perfectionism, anxiety, and performance in elite junior performers. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 30 (4), 754–765. <https://doi.org/10.1111/sms.13614>
- Hardy, L., Barlow, M., Evans, L., Rees, T., Woodman, T., & Warr, C. (2017). Great British medalists: Psychosocial biographies of Super-Elite and Elite athletes from Olympic sports. *Progress in brain research*, 232, 1–119. <https://doi.org/10.1016/bs.pbr.2017.03.004>
- Houltberg, B. J., Wang, K. T., Qi, W., & Nelson, C. S. (2018). Self-Narrative Profiles of Elite Athletes and Comparisons on Psychological Well-Being. *Research quarterly for exercise and sport*, 89 (3), 354–360. <https://doi.org/10.1080/02701367.2018.1481919>
- Håkansson, A., Jönsson, C., & Kenttä, G. (2020). Psychological Distress and Problem Gambling in Elite Athletes during COVID-19 Restrictions-A Web Survey in Top Leagues of Three Sports during the Pandemic. *International journal of environmental research and public health*, 17 (18), 6693. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186693>
- Kampouri, D., Kotopoulea-Nikolaïdi, M., Daskou, S., & Giannopoulou, I. (2019). Prevalence of disordered eating in elite female athletes in team sports in Greece. *European journal of sport science*, 19 (9), 1267–1275. <https://doi.org/10.1080/17461391.2019.1587520>
- Kristjánisdóttir, H., Sigurðardóttir, P., Jónsdóttir, S., Þorsteinsdóttir, G., & Saavedra, J. (2019). Body Image Concern and Eating Disorder Symptoms Among Elite Icelandic Athletes. *International journal of environmental research and public health*, 16 (15), 2728. <https://doi.org/10.3390/ijerph16152728>
- Lourenço, J., Almagro, B. J., Carmona-Márquez, J., & Sáenz-López, P. (2022). Predicting Perceived Sport Performance via Self-Determination Theory. *Perceptual and motor skills*, 129 (5), 1563–1580. <https://doi.org/10.1177/00315125221119121>
- Martínez-Moreno, A. (2017). Calidad en el deporte de élite. Análisis de fortalezas y debilidades psicológicas en jugadores de balonmano. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17 (1),19-24. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=227050474003>

- Molenaar, B., Willems, C., Verbunt, J., & Goossens, M. (2021). Achievement Goals, Fear of Failure and Self-Handicapping in Young Elite Athletes with and without Chronic Pain. *Children (Basel, Switzerland)*, 8 (7), 591. <https://doi.org/10.3390/children8070591>
- Morales, J., Garcia, V., García-Massó, X., Salvá, P., Escobar, R., & Buscà, B. (2013). The use of heart rate variability in assessing precompetitive stress in high-standard judo athletes. *International journal of sports medicine*, 34 (2), 144–151. <https://doi.org/10.1055/s-0032-1323719>
- Moreno, A. González (2006) Las emociones y el burnout en el deporte base. El Cid Editor. Argentina
- Pilkington, V., Rice, S. M., Walton, C. C., Gwyther, K., Olive, L., Butterworth, M., Clements, M., Cross, G., & Purcell, R. (2022). Prevalence and Correlates of Mental Health Symptoms and Well-Being Among Elite Sport Coaches and High-Performance Support Staff. *Sports medicine - open*, 8 (1), 89. <https://doi.org/10.1186/s40798-022-00479-y>
- Purcell, R., Rice, S., Butterworth, M., & Clements, M. (2020). Rates and Correlates of Mental Health Symptoms in Currently Competing Elite Athletes from the Australian National High-Performance Sports System. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 50 (9), 1683–1694. <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01266-z>
- Pensgaard, A. M., Oevreboe, T. H., & Ivarsson, A. (2021). Mental health among elite athletes in Norway during a selected period of the COVID-19 pandemic. *BMJ open sport & exercise medicine*, 7 (1), e001025. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2020-001025>
- Reardon, C. L., Hainline, B., Aron, C. M., Baron, D., Baum, A. L., Bindra, A., Budgett, R., Campriani, N., Castaldelli-Maia, J. M., Currie, A., Derevensky, J. L., Glick, I. D., Gorczyński, P., Gouttebauge, V., Grandner, M. A., Han, D. H., McDuff, D., Mountjoy, M., Polat, A., Purcell, R., ... Engebretsen, L. (2019). Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement (2019). *British journal of sports medicine*, 53 (11), 667–699. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100715>
- Russell, S., Jenkins, D., Rynne, S., Halson, S. L., & Kelly, V. (2019). What is mental fatigue in elite sport? Perceptions from athletes and staff. *European journal of sport science*, 19 (10), 1367–1376. <https://doi.org/10.1080/17461391.2019.1618397>

Sabato, T. M., Walch, T. J., & Caine, D. J. (2016). The elite young athlete: strategies to ensure physical and emotional health. *Open access journal of sports medicine*, 7, 99–113. <https://doi.org/10.2147/OAJSM.S96821>

Suarez, I. C y Jiménez, M. M (2021) Rendimiento deportivo en atletas federados y su relación con autoestima, motivación e inteligencia emocional. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 6 (2),1-13. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=613869846005>