

Condiciones psicológicas de los deportistas en Hispanoamérica: una revisión sistemática

Psychological conditions of athletes in Hispanic America: a systematic review

DOI: 10.18270/chps.v21i1.3535

Recibido: 21-01-2021 Aprobado: 10-03-2021

<https://revistas.usb.edu.co/index.php/UJPR>

Angie-Nathalia Murillo-Jiménez

Universidad de la Sabana, Bogotá-Colombia
angiemuji@unisabana.edu.co

José-Miguel Ovalle-Monroy

Universidad de la Sabana, Bogotá-Colombia
joseovmo@unisabana.edu.co

Fernando Riveros Munévar

Universidad de la Sabana, Bogotá-Colombia
edgar.riveros@unisabana.edu.co

Copyright: ©2019.

La Revista Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología proporciona acceso abierto a todos sus contenidos bajo los términos de la licencia creative commons Attribution-NonCommercial- NoDerivatives 4.0 International (CC BY-NCND 4.0).



Autor de correspondencia: Fernando Riveros Munévar, Universidad de la Sabana, Bogotá- Colombia.

Declaración de disponibilidad de datos: Todos los datos relevantes están dentro del artículo, así como los archivos de soporte de información.

Conflicto de intereses: Los autores han declarado que no hay conflicto de intereses.

Resumen

La investigación en la psicología deportiva es un campo que está emergiendo cada vez más a través de estudios que dan cuenta de la influencia de diferentes constructos psicológicos en el rendimiento del deportista; sin embargo, se hallan otras características que han sido poco estudiadas. Por tal motivo, y ante la falta de un consolidado de investigaciones en el que se puedan identificar los diferentes hallazgos publicados a lo largo de los años, es relevante hacer una revisión sistemática de todos aquellos estudios realizados con deportistas hispanoamericanos y su relación con algún constructo psicológico. Para ello, se realizó una exploración de la literatura a través del uso de las bases de datos Proquest, Google Scholar, Redalyc, Scielo, Science Direct, Taylor & Francis, y Scopus. Posteriormente, los documentos seleccionados se organizaron en una matriz, que dio cuenta de un total de 52 artículos publicados y 19 tesis de grado. Dentro de los resultados encontrados al final de la revisión, se puede recalcar la poca homogeneidad que hay en los resultados de los constructos psicológicos estudiados, los cuales son un predictor del rendimiento de los deportistas. Esto podría significar un resultado beneficioso a nivel de intervenciones psicológicas para los deportistas en formación desde los primeros años.

Palabras clave: Ansiedad; estrés; autoconcepto; sensibilidad emocional; rendimiento deportivo.

Abstract

Research in sports psychology is a field that is emerging more and more through studies that account for the influence of different psychological constructs on the athletes' performance. However, other constructs have not been enough studied. This fact as well as the lack of a research compilation -which would make it possible to identify the different findings that have been published over the years-, suppose it is relevant to make a systematic review of the research carried out with Spanish-American athletes and their relationship with some psychological construct. For doing so, an exploration of the literature was carried out, using the following databases: Proquest, Google Scholar, Redalyc, Scielo, ScienceDirect, Taylor & Francis, and Scopus. Then, the selected documents were organized into a matrix that accounted for a total of 52 published articles and 19 undergraduate theses. According to the review findings, low homogeneity in the results of the psychological constructs studied must be highlighted. And it must be established such constructs are predictors of the athletes' performance, which could mean a beneficial outcome regarding psychological interventions for athletes in training from the early years.

Key words: Anxiety; stress; self-concept; emotional sensibility; sports performance.

Introducción

El deporte es comprendido como una actividad centrada en la optimización física y mental del ejercicio que realice un deportista, en la que son fundamentales una serie de normas y reglas que son aceptadas en toda institución oficial deportiva, además de promover en el deportista una serie de valores que tengan un impacto positivo en la sociedad (Castillo et al., 2007; Jonasson & Thiborg, 2010).

En el marco del rendimiento del deportista, no solo es determinante la preparación física, táctica o técnica, sino otras habilidades mediadoras del mismo deporte, las cuales son clave en el rendimiento del deportista. Dentro de estas, se encuentran las habilidades mentales o psicológicas que, según Riera et al. (2017), le permiten al deportista potencializar sus capacidades y desenvolverse eficazmente en el deporte al cual está vinculado. Por consiguiente, es importante conocer los aspectos psicológicos que componen el perfil de los deportistas de alto rendimiento y aquellos en formación para trabajar en los aspectos que podrían mejorar su rendimiento deportivo.

Es así como García et al. (2019) han señalado la importancia de estudiar y trabajar en los aspectos psicológicos de los deportistas como elemento fundamental para el rendimiento en la competencia. Así mismo, Díaz & Mancilla (2011) indican que todo aspecto psicológico debe ser estudiado, a la par con la salud física, funcional y motriz, para obtener el máximo rendimiento por parte del deportista. Otros estudios también señalan el valor del componente psicológico en la competencia. Por ejemplo, la investigación de Gee et al. (2007), en donde se hizo un seguimiento de 15 años a jugadores de la Liga Nacional de Hockey (NHL), puso de manifiesto que los aspectos psicológicos son mejores predictores del rendimiento que las propias características físicas. En este orden de ideas, estudios como el de Pacheco & Gómez (2005), o el de Elbadry et al. (2017), hacen referencia a las condiciones psicológicas como el elemento que logra explicar hasta el 50% del rendimiento del deportista.

En este sentido, las características psicológicas resultan ser un factor determinante, en especial para deportistas en formación, ya que ignorarlas podría conducir a una sobre-exigencia y posible maltrato físico y mental para los deportistas; sin embargo, y a pesar de su importancia, este aspecto ha sido vagamente estudiado (Enríquez et al., 2017). De hecho, se ha hallado que deportistas escolares que compiten a nivel nacional no alcanzan una categoría óptima en lo que respecta a su perfil psicológico general (Velarde, 2018), lo que plantea la necesidad de fortalecer estos aspectos para garantizar el mejor desempeño competitivo.

Ahora bien, en cuanto a las características psicológicas que se deben tener en cuenta, se consideran las siguientes: ansiedad, ansiedad competitiva y precompetitiva, estrés y recuperación, estilos de afrontamiento, autoconfianza y autoestima, fortaleza y habilidad mental, autopercepción, autonomía, cohesión de grupo, motivación, control de estrés, atención, resiliencia, optimismo, sensibilidad emocional, energía positiva, entre otras.

Sin embargo, y a pesar del crecimiento en la investigación de la psicología del deporte, no existe un estudio que consolide los distintos hallazgos sobre las condiciones psicológicas de los deportistas en Hispanoamérica, por lo cual se propone este estudio, que tiene como objetivo realizar un rastreo de la literatura científica sobre las condiciones psicológicas de los deportistas en Hispanoamérica.

Método

Tipo de estudio

El presente estudio se entiende como una investigación teórica (Montero & León, 2007), ya que persigue la integración de los resultados de investigación respecto a las condiciones psicológicas de los deportistas en Hispanoamérica. De igual manera, sigue el formato propuesto por Fernández-Ríos & Buéla-Casal (2009), en el que se evidencia la forma de diseñar un artículo que, en este caso, es de carácter integrador, ya que agrupa una vasta cantidad de literatura.

Unidad de análisis

Para la realización de esta investigación, se tuvieron en cuenta todos los artículos, con un margen de 15 años (2005-2020), de las bases de datos Proquest, Google Scholar, Redalyc, Scielo, ScienceDirect, Taylor & Francis y Scopus, además de la búsqueda en revistas categorizadas en psicología del deporte. Se buscaron los artículos que contaran con muestras de deportistas hispanoamericanos y se utilizaron las siguientes palabras clave, tanto en español como en inglés: “deportistas”, “ansiedad en deportistas”, “efectos psicológicos en el deporte”, “ansiedad en hombres y mujeres deportistas”, “autopercepción de deportistas”, “hombres vs mujeres deportistas”, “investigaciones sobre cohesión de grupo en el deporte”, “condiciones psicológicas en deportistas”, “deporte y psicología”, “efectos de la psicología deportiva” e “influencia de la psicología deportiva”.

Procedimiento

Inicialmente, se siguieron los lineamientos propuestos por Sánchez-Meca (2010) para la realización de un análisis sistemático. En primer lugar, se planteó una pregunta que pudiera esclarecer y delimitar el constructo, estableciendo criterios de búsqueda derivados de la revisión conceptual; luego, se hizo el rastreo de los manuscritos en las bases de datos y se realizó la depuración, revisando que los estudios contaran con muestras de deportistas hispanoamericanos. Posteriormente, los artículos obtenidos se registraron en una matriz de organización para verificar el país de origen, el tipo de deportista, los constructos medidos y los hallazgos principales; finalmente, los estudios se agruparon en las categorías del constructo o variable estudiada.

Resultados

Con el fin de mostrar el número de artículos hallados para cada constructo, se presenta la tabla 1.

Tabla 1*Frecuencia de artículos en cada constructo*

Constructo	Frecuencia
Ansiedad	17
Ansiedad competitiva y precompetitiva	12
Estrés y recuperación	3
Estilos de afrontamiento	7
Autoconfianza y autoestima	14
Autoeficacia	4
Autopercepción	2
Autonomía	3
Cohesión de grupo	10
Motivación	18
Habilidad mental y fortaleza mental	11
Control de estrés	15
Optimismo	2
Sensibilidad emocional	3
Otros temas de interés	8
Intervenciones	7

A continuación, se encuentran las agrupaciones de los estudios según las variables estudiadas. Cabe indicar que tales agrupaciones se hicieron al hallar varias investigaciones al respecto y, al final, se encuentran estudios aislados sobre otras variables.

Ansiedad

En el campo de la ansiedad, existen múltiples investigaciones, tanto con deportistas de élite como en proceso de formación. Precisamente, en estos últimos se hallan; por lo general, altos niveles de ansiedad. Arenas et al. (2016) observaron voleibolistas universitarios colombianos y hallaron mayores niveles de ansiedad, en comparación con muestras generales, especialmente antes de las competencias deportivas. Resultados similares fueron arrojados por el estudio de Giraldo (2018), quien encuentra valores promedio altos en ansiedad estado y precompetitiva general en deportistas universitarios de Colombia; así mismo, Fernández et al. (2014) hallaron niveles medios y altos de ansiedad estado y ansiedad rasgo en jugadores de fútbol base mexicanos, valores similares a los hallados en deportistas universitarios de artes marciales de Perú (Trujillo-Torrealva & Reyes-Bossio, 2019).

En torno al sexo, Arenas et al. (2016) encontraron niveles más altos de ansiedad en hombres. En contraposición, hallazgos con mayores niveles de ansiedad en las mujeres fueron reportados por Giraldo (2018) a través de su investigación con deportistas universitarias de Colombia, así como en balonmanistas costarricenses (Gutiérrez et al., 2013), deportistas ecuatorianos (Almeida, 2017), voleibolistas colombianas (Arenas & Aguirre-Loaiza, 2014), futbolistas universitarias guatemaltecas (Arriola, 2016) y deportistas argentinas de tenis, fútbol, hockey y artes marciales (Caicedo et al., 2017). Contrario a los resultados anteriores, algunos estudios refieren no hallar diferencias, como es el caso de Valdivia-Moral et al. (2016) en su investigación con judocas chilenos.

Con respecto a las diferencias en los niveles de ansiedad, teniendo en cuenta el estrato socioeconómico, Giraldo (2018) encontró que los deportistas colombianos de estratos socioeconómicos medio y alto presentan menores niveles de ansiedad, en comparación con los de estratos bajos. No obstante, investigaciones adelantadas con estudiantes futbolistas

colombianos (Aguirre-Loaiza & Ramos, 2011) refieren que los jugadores de estratos altos tienen niveles mayores de ansiedad estado. En contraste, estudios con voleibolistas universitarios colombianos (Arenas et al., 2016; Arenas & Aguirre-Loaiza, 2014) no arrojan valores diferentes de ansiedad por condiciones socioeconómicas.

Por otra parte, al estudiar la relación entre ansiedad-estado respecto al rendimiento deportivo, se encontró que Fernández et al. (2014) no hallan diferencias en los niveles de ansiedad por posición en el campo en futbolistas base mexicanos, mientras que Aguirre-Loaiza & Ramos (2011) exponen que los defensas colombianos son quienes experimentan mayores niveles de ansiedad, en comparación con los jugadores de otras posiciones. Por otra parte, Espejo (2015) señala que el rendimiento deportivo de los deportistas de la categoría prejuvenil en Ecuador está altamente explicado por los cambios en los niveles de ansiedad, mientras que Rivas et al. (2012) indican que la ansiedad en futbolistas de élite mexicanos es producto de antecedentes relacionados con lesiones deportivas.

Siguiendo esta línea, respecto a los niveles de ansiedad según el nivel del deportista, Valdivia-Moral et al. (2016) concluyeron que a mayor nivel de formación deportiva y más horas de entrenamiento, hay niveles más bajos de ansiedad estado en judocas de Chile. Resultados similares fueron encontrados en futbolistas colombianos (Aguirre-Loaiza & Ramos, 2011) y en karatecas ecuatorianos de alto rendimiento, en comparación con karatecas amateurs y novatos; además, estos últimos presentan los mismos niveles de ansiedad somática (Vaca et al., 2017). Contrariamente, Giraldo (2018) encontró que los deportistas colombianos que llevan cinco o más años entrenando presentan altos niveles de ansiedad. En oposición a ambas conclusiones, Daza (2017), a través de su estudio con futbolistas universitarios de Colombia, reporta bajos niveles de ansiedad somática y cognitiva; adicionalmente, afirma que no hay diferencias en los niveles de ansiedad en lo que respecta a los años de experiencia de los deportistas.

Con respecto a estudios en torno al nivel educativo de los deportistas, autores como Aguirre-Loaiza & Ramos (2011) reportan no haber hallado diferencias significativas en niveles de ansiedad estado en futbolistas colombianos según su nivel educativo (primaria, secundaria, educación superior). Ahora bien, respecto a la edad, Espejo (2015) encontró niveles medios de ansiedad estado y ansiedad rasgo en deportistas principiantes entre los 13 y 16 años. En oposición, Almeida (2017) reportó que no se hallaban diferencias con respecto a esta variable en los deportistas ecuatorianos.

Finalmente, teniendo en cuenta el momento de la competencia, Arenas & Aguirre-Loaiza (2014) refieren que, tras el avance de rondas en las competiciones de los partidos de voleibolistas universitarios de Colombia, los niveles de ansiedad estado no aumentan significativamente. Sin embargo, Almeida (2017) encontró que los niveles de ansiedad en deportistas ecuatorianos aumentan cuando se enfrentan a competencias internacionales.

Ansiedad competitiva y precompetitiva

La ansiedad precompetitiva ha sido otro constructo bastante estudiado en los últimos años. De hecho, se han venido identificando diferentes resultados con respecto a la ansiedad por el nivel deportivo en el que esté un deportista, desde las inferiores hasta la élite. Vaca et al. (2017) concluyeron que los karatecas ecuatorianos en formación experimentan mayores niveles de ansiedad cognitiva precompetitiva, en comparación con deportistas amateurs y de alto rendimiento. En contraste, Pereira-Rodríguez et al. (2019) encontraron altos niveles de ansiedad competitiva en jugadores profesionales de rugby en Colombia, pero no hallaron una correlación significativa entre el nivel de ansiedad de los jugadores y su rendimiento deportivo.

Dentro de las investigaciones sobre este mismo constructo, se han encontrado diferencias respecto a los niveles de ansiedad cognitiva, en comparación con la ansiedad somática. Esto

se puede vislumbrar en la investigación realizada por Jorge (2013), quien encontró que atletas juveniles de atletismo en Ecuador experimentan mayores niveles de ansiedad cognitiva que de ansiedad somática, previo a una competición. Asimismo, Pinto & Vázquez (2013) hallaron resultados similares en golfistas argentinos. En contraste, Giraldo (2018) encontró mayores niveles de ansiedad somática que de ansiedad cognitiva en deportistas colombianos. Por otra parte, en la investigación realizada por Segura et al. (2018), se encontró que futbolistas juveniles y sub-17 de Costa Rica presentan una correlación positiva referente a la ansiedad cognitiva y somática, lo que indica que estos niveles tienden a ser iguales. Resultados concordantes con lo anterior fueron expuestos por Ruiz-Juan & Zaraus (2014), así como por Ruiz-Juan, Zaraus, & Flores-Allende (2016), quienes en sus estudios refieren encontrar una moderada ansiedad cognitiva y somática, sin reportar diferencias significativas por sexo, en corredores mexicanos; sin embargo, en este estudio final, hay menores valores de ansiedad en jugadores hombres con mayores niveles educativos.

En contraposición con las investigaciones previamente expuestas, Giraldo (2018) no halló diferencias estadísticamente significativas en los niveles de ansiedad precompetitiva en grupos de deportistas universitarios en Colombia entre los distintos grupos de edades, a excepción de la ansiedad somática, la cual era más alta en deportistas con mayor edad. Resultados similares fueron reportados por Salazar et al. (2017) en su estudio con bachilleres mexicanos que practicaban diferentes deportes.

En torno al tipo de deporte, Pinto & Vázquez (2013) afirman que los golfistas en Argentina presentan mayores niveles de ansiedad cognitiva que de ansiedad somática, así como mayor ansiedad, en comparación con lo hallado en practicantes de deportes grupales. Estos hallazgos son similares a los de Caicedo et al. (2017), quienes encontraron que los deportistas de artes marciales presentan estadísticamente mayores niveles de ansiedad somática que los futbolistas y los jugadores de hockey. No obstante, quienes practican deportes grupales tienen mayores índices de ansiedad cognitiva. Resultados opuestos fueron encontrados por Giraldo (2018), quien encontró que los competidores universitarios colombianos de deportes grupales (fútbol y baloncesto) presentan mayores niveles de ansiedad precompetitiva, en comparación con los competidores de deportes individuales (atletismo y natación). Por su parte, Salazar et al. (2017), en su estudio con bachilleres mexicanos, reportaron un nivel de ansiedad precompetitiva bajo, sin diferencias significativas para los deportes de atletismo, baloncesto, balonmano, béisbol, fútbol, softbol y voleibol.

Por otra parte, se ha estudiado cómo el ámbito familiar influye en los niveles de ansiedad de los deportistas. En el estudio adelantado en Ecuador por Espejo (2015), se halló que aquellos deportistas menores de edad que viven solos, sin sus padres, presentan mayores niveles de ansiedad en los campeonatos.

Finalmente, y en contraste con los estudios anteriormente expuestos, Aldás et al. (2018), en un estudio con futbolistas de un equipo profesional de Ecuador, refiere que la ansiedad precompetitiva no se relaciona con las características psicológicas asociadas al rendimiento deportivo (control de estrés, influencia de la evaluación del rendimiento, motivación, habilidad mental y cohesión de grupo).

Estrés y recuperación

Esta es un área conceptual donde se hallan pocos estudios, la mayoría de los cuales se orientan al control, pero no a la medición propia del estrés. Los datos referidos por Tarqui (2014) muestran altos niveles de estrés durante los primeros días de entrenamiento en altura, los cuales tienden a disminuir, a medida que pasan los días de entrenamiento. Por su parte, el estudio de Almeida (2017), adelantado con deportistas de Ecuador, arroja que estos muestran mejores índices

de recuperación al estrés (sentirse bien, estar en forma, sentimiento de realización personal, autoeficacia, autorregulación y menores niveles de estrés) en deportes colectivos, en especial si son hombres y no tienen ocupaciones diferentes a la práctica deportiva. Finalmente, Rivas et al. (2012) indican que el estrés parece ser un predictor de lesiones sufridas por futbolistas profesionales en México.

Estilos de afrontamiento

En lo que respecta a la forma de afrontar las dificultades en la competencia, la literatura ha mostrado el uso de estrategias de regulación de emociones y de modificación de pensamientos en golfistas argentinos (Pinto & Vázquez, 2013). Por su parte, Romero et al. (2014) encontraron que entre las estrategias de afrontamiento percibidas como más efectivas por parte de jóvenes tenistas chilenos, se encuentran la planificación activa y la calma emocional, seguidas por el retraimiento mental.

En oposición con las investigaciones formuladas previamente, Salazar et al. (2017), en su estudio con deportistas bachilleres mexicanos, al igual que Giraldo (2018), en su investigación con deportistas universitarios en Colombia, no encontraron diferencias en la implementación de las estrategias de afrontamiento según la edad. En este mismo estudio de Salazar et al. (2017), no se reportaron diferencias por sexo en la implementación de estrategias de afrontamiento. En contraste, Giraldo (2018) halló mayores valores de estrategias de aceptación por parte de hombres y un mayor uso de la “autodistracción” como estrategia de afrontamiento en estratos bajos.

Por último, Salazar et al. (2017) no reportaron diferencias significativas en la implementación de estrategias de afrontamiento en atletismo, baloncesto, balonmano, béisbol, fútbol, softbol y voleibol.

Autoconfianza y autoestima

Dentro de la literatura encontrada, cabe resaltar la importancia de la autoconfianza y la autoestima. De hecho, Daza (2017), en su estudio con futbolistas universitarios colombianos, refiere que, a mayor índice de autoconfianza, se presentan mayores índices de rendimiento deportivo; así bien, la autoconfianza parece ser un predictor del rendimiento del deportista. Siguiendo esta línea, autores como Pinto & Vázquez (2013), Ruiz-Juan & Zaraus (2014), y Enríquez et al. (2017), han reportado altos niveles de autoconfianza en golfistas argentinos, corredores mexicanos y balonmanistas ecuatorianos, respectivamente.

Por otra parte, ambos constructos han sido comparados, tanto en deportes grupales como individuales. Respecto a esto, la literatura refiere que los deportistas universitarios colombianos que compiten individualmente (natación y atletismo) presentan mayores niveles de autoconfianza que los competidores de deportes grupales (fútbol y baloncesto) (Giraldo, 2018). A diferencia de la investigación anterior, Caicedo et al. (2017) no encontraron diferencias entre deportistas que practican deportes individuales (tenis y artes marciales) o deportes grupales (fútbol y hockey).

En relación con otras características que presentan los deportistas, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en la autoconfianza según estrato socioeconómico, edad o sexo (Giraldo, 2018). De hecho, no se encontraron diferencias significativas por parte de hombres y mujeres jugadores de tchokball (Rodríguez & Perdomo, 2016), corredores mexicanos y españoles (Ruiz-Juan et al., 2016), o futbolistas escolares guatemaltecos (Avendaño, 2016).

Sin embargo, la literatura parece mostrar mejores valores en autoconfianza para hombres: balonmanistas costarricenses (Gutiérrez et al., 2013), deportistas de taekwondo costarricenses (Carazo & Araya, 2010), deportistas argentinos (Caicedo et al., 2007), deportistas ecuatorianos (Almeida, 2017), corredores mexicanos (Ruiz-Juan & Zaraus, 2014) y futbolistas universitarios guatemaltecos (Arriola, 2016).

Finalmente, en relación con el nivel de los deportistas (aficionado o profesional), Vaca et al. (2017) encontraron mayores niveles de autoconfianza en karatecas ecuatorianos de alto rendimiento, mientras que, en karatecas novatos y amateur, se evidenciaron niveles similares. Siguiendo esta línea, Villegas (2019) encontró mayores niveles de autoconfianza en futbolistas peruanos de la élite, en comparación con los jugadores suplentes.

Autoeficacia

Dentro de la literatura encontrada, el constructo de autoeficacia refiere cierta homogeneidad en sus resultados con respecto al sexo puesto que no se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres costarricenses practicantes de balonmano (Gutiérrez et al., 2013), ni tampoco entre deportistas peruanos de taekwondo, judo, karate y atletismo (López, 2018).

Con respecto a un análisis por deporte, López (2018), en su investigación con deportistas peruanos, señala que los taekwondokas presentan significativamente mayores niveles de autoeficacia y confianza que los judokas, karatekas y atletas, además de una relación positiva entre la fortaleza mental y los días en que realizan los entrenamientos.

Para finalizar, existen investigaciones que refrendan la importancia de la autoeficacia para los deportistas. Por ejemplo, el estudio realizado por Segura et al. (2018) expone una correlación negativa entre ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoeficacia en futbolistas costarricenses.

Autopercepción

La revisión literaria comprueba que este es un constructo vagamente estudiado, a pesar de su importancia. En el estudio realizado por Bermúdez (2016) con patinadores colombianos pertenecientes a la Federación Colombiana de patinaje, se encuentra que posteriormente a la implementación del “programa de intervención psicológica para la educación de la imagen corporal”, se obtuvieron cambios significativos en la percepción de los patinadores con respecto a su imagen, pues el 68 por ciento manifiestan sentirse satisfechos consigo mismos. Siguiendo esta línea, Segura et al. (2018) encontraron que los futbolistas costarricenses de mayor edad se perciben como menos eficientes en su rendimiento deportivo.

Autonomía

El estudio de este constructo ha expuesto una relación positiva entre autonomía y autoaceptación, como se observa en la investigación adelantada por Cabargas (2014), con jugadoras chilenas de hockey de césped amateurs, o la realizada por Marroquín (2018), con jinetes guatemaltecos. En otros estudios, Rivas et al. (2012), al observar futbolistas mexicanos de élite, encontró altos niveles de autonomía percibida, baja percepción de salud general y de salud emocional; las dos últimas están relacionadas con el número de lesiones que había tenido el futbolista, así como con las afectaciones a la autonomía a causa de estas lesiones. No obstante, estas no afectaban el propósito de vida.

Cohesión de grupo

Los estudios acerca de la cohesión de grupo, teniendo en cuenta el sexo, reportan mejores niveles en mujeres colombianas que practican fútbol o voleibol en ligas de proyección, en comparación con los varones (Arias et al., 2016). Resultados opuestos fueron expuestos por Guarín (2017), quien encontró mayores niveles de cohesión de grupo entre los deportistas varones colombianos. Por su parte, Marroquín (2018) halló niveles medios de cohesión de grupo, tanto en hombres como mujeres jinetes de Guatemala.

De acuerdo con el nivel deportivo elite, la literatura refiere altos niveles de cohesión grupal en jugadores chilenos de fútbol (Lavarello, 2005), mujeres futbolistas de la selección de Chile y jugadoras no seleccionadas sub-17 (Dos Santos, 2014). Con respecto a una categoría amateur, Palacios & Mayorga (2019) reportan que, entre los ciclistas y futbolistas amateur de Ecuador, no hay diferencias significativas en los niveles de cohesión de grupo.

Por otra parte, los estudios con deportistas ligados a una institución académica, como el estudio de Martínez & Pérez (2018), señalan que no hay diferencias significativas en la cohesión de grupo de deportistas universitarios colombianos de alto rendimiento, practicantes de natación, rugby, tenis de mesa, fútbol, baloncesto y voleibol. En este orden de ideas, Andrade-Sánchez et al. (2015) reportan hallazgos similares; estas investigaciones arrojan que hay una mejor cohesión de grupo entre deportistas universitarios de México que practican deportes de equipo. En contraste, Losada et al. (2012) encontraron diferentes valores en lo referente a cohesión de grupo en jugadores boyacenses (categoría departamental en Colombia) de fútbol, fútbol-sala, baloncesto y voleibol. Además, estos autores hallaron relaciones diferenciales entre algunos aspectos del liderazgo y la cohesión del grupo, según el tipo de deporte practicado. Así mismo, Sánchez & Guzmán (2018) encontraron bajos niveles de cohesión de grupo en estudiantes de secundaria que practicaban fútbol en Perú. Finalmente, teniendo en cuenta el tiempo de práctica, Guarín (2017) expuso que los deportistas colombianos que llevan menos de un año en la práctica deportiva presentan mejores puntuaciones en cohesión de grupo.

Motivación

Este constructo parece ser uno de los más estudiados en relación con distintas variables, como el sexo, variable que fue estudiada por Arias et al. (2016). Estos autores encontraron que las mujeres colombianas que practican voleibol en ligas de proyección tienen mayores niveles de motivación, en comparación con los hombres. Por su parte, Aguirre-Loaiza & González (2014) solo encontraron diferencias significativas entre hombres y mujeres universitarios en dos de los siete factores estudiados de la motivación: motivación extrínseca y amotivación. En contraposición a los estudios previos, diferentes autores han reportado que no existen diferencias en los niveles de motivación según el sexo en deportistas de Caldas (Aguirre-Loaiza et al., 2015), deportistas de taekwondo costarricenses (Carazo & Araya, 2010), jinetes guatemaltecos (Marroquín, 2018) y deportistas de tchoukball de la ciudad de Bogotá (Rodríguez & Perdomo, 2016).

Con respecto a la motivación según el tipo de deporte, Palacios & Mayorga (2019) no encontraron diferencias significativas en los niveles de motivación de ciclistas y futbolistas amateur de Ecuador. Sin embargo, Martínez & Pérez (2018) reportaron diferencias significativas en los niveles de motivación de deportistas universitarios colombianos de alto rendimiento, pues al comparar a jóvenes nadadores y basquetbolistas, los primeros presentan una menor motivación, en comparación con los segundos; finalmente, Sánchez & Guzmán (2018) reportan haber encontrado bajos niveles de motivación en estudiantes que practican fútbol en Perú.

Adicionalmente, la literatura refiere altos niveles de motivación intrínseca en jugadoras chilenas de hockey de césped amateur (Fernández, 2014), tenistas juveniles profesionales colombianos (Ramírez & Rojas, 2018) y en jugadoras chilenas de fútbol sub-17, tanto seleccionadas como no seleccionadas a la selección nacional (Dos Santos, 2014). Siguiendo con esta línea, Martín-Albo et al. (2007) establecen que no se encontraron diferencias significativas en motivación intrínseca, motivación extrínseca y amotivación en deportistas paraguayos pertenecientes a nueve disciplinas diferentes.

En relación con el nivel competitivo, Aguirre-Loaiza et al. (2015) reportaron que no se encuentran diferencias significativas entre el nivel competitivo, ya sea regional, nacional o internacional, y los factores motivacionales. Con respecto a esto, no se hallan diferencias

significativas entre los factores motivacionales y la edad que llevan practicando los deportistas caldenses (Aguirre-Loaiza & Agudelo, 2015) y tenistas juveniles colombianos (Ramírez & Rojas, 2018). En oposición a esto, Guarín (2017) encontró que los deportistas colombianos con menor edad deportiva presentaban más altos niveles motivacionales.

Con respecto al estrato socioeconómico, en la investigación que realizaron Aguirre-Loaiza & González (2014), se encontró que hay diferencias significativas en los estratos bajo, medio y alto en deportistas universitarios con respecto a los factores motivacionales de motivación extrínseca, motivación intrínseca al conocimiento y motivación intrínseca/ autoestima.

Para concluir, otras investigaciones revelan que existe una relación directa entre la motivación y la confianza, y los mayores niveles de identidad atlética en futbolistas pertenecientes a un club profesional, tanto en categorías inferiores como en el equipo profesional (Martins, 2016). Siguiendo esta línea, en el estudio adelantado con futbolistas profesionales bolivianos, Pacheco & Gómez (2005) encontraron que, a mayor motivación de los jugadores, menores pérdidas de balones tendrán durante el partido.

Por su parte, Aguirre-Loaiza et al. (2015) reportan una relación significativa de los factores motivacionales, como motivación intrínseca por autosuperación y motivación integral del deportista, en relación con los deportes de fuerza-velocidad, resistencia pelota y combate en deportistas caldenses. Asimismo, Troncoso et al. (2015) muestran al entrenador como un elemento motivador determinante en el desempeño del equipo de atletas en una muestra de deportistas de Sinaloa, México. Por su parte, Guarín (2017) encontró que los deportistas colombianos con baja motivación presentan mayores niveles de burnout; igualmente, este autor afirma que, tanto en los deportes de conjunto como en los individuales, los deportistas colombianos que han tenido alguna lesión deportiva presentan mayores niveles de motivación, en comparación con aquellos que no han sufrido lesiones.

Finalmente, Castro-Sánchez et al. (2019) encontraron que, en los judocas chilenos aficionados, predomina el clima tarea (interés por desarrollar gusto por el deporte, buscar placer en el judo y el desarrollo de elementos técnicos y tácticos), mientras que, en los judocas amateurs, prima el clima ego (comparación con otros e intento por superar a sus compañeros).

Habilidad y fortaleza mental

Diversos estudios muestran la importancia de la habilidad mental, puesto que es una característica que presentan los deportistas de alto nivel. Parada & Manrique (2015) encontraron, en su investigación con taekwondogas de la liga de Boyacá, buenos niveles de habilidad mental. Esto concuerda con los hallazgos de Marroquín (2018) en jinetes guatemaltecos, Palacios & Mayorga (2019) en futbolistas y ciclistas amateurs ecuatorianos, y Ramírez & Rojas (2018) en tenistas juveniles colombianos. No obstante, Sánchez & Guzmán (2018) hallan bajos niveles de habilidad mental en deportistas peruanos de secundaria, no profesionales.

Adicionalmente, esta variable parece ser un importante predictor del rendimiento deportivo. De hecho, Guarín (2017) encontró que los deportistas colombianos con bajos niveles de habilidad mental presentan mayores niveles en la devaluación de la práctica deportiva y baja sensación de logro. Así mismo, Pacheco & Gómez (2005) indicaron, en su estudio con futbolistas bolivianos, que la habilidad mental logra predecir el buen rendimiento de los jugadores.

Dentro del constructo, parece que existe un consenso en la forma como se comporta esta variable con respecto al sexo; tanto Martínez & Pérez (2018), como Guarín (2017), no hallaron diferencias significativas entre hombres y mujeres colombianos. Sin embargo, Arias et al. (2016) afirman que las mujeres colombianas que practican voleibol en ligas de proyección tienen mayores niveles de habilidad mental, en comparación con los hombres. En contraposición, se halló que

los hombres colombianos que practican fútbol-sala en ligas de proyección tienen mayores puntuaciones en habilidad mental que las mujeres (Arias et al., 2016). Resultados similares fueron encontrados en jugadores chilenos de fútbol de élite (Lavarello, 2005) y en jugadoras de la selección de fútbol sub-17 de Chile (Dos Santos, 2014).

Respecto a la edad deportiva, los resultados son contradictorios. Guarín (2017) encontró que los deportistas colombianos que presentan mejores niveles de habilidad mental son aquellos que llevan menor tiempo en la práctica deportiva. En oposición, Sánchez & Guzmán (2018) encontraron bajos niveles de habilidad mental en estudiantes de secundaria que practican fútbol en Perú. Por último, Ramírez & Rojas (2018) no hallaron relación entre el tiempo en el deporte y la habilidad mental en tenistas juveniles de Colombia.

En cuanto al tipo de deporte, Guarín (2017) encontró que aquellos deportistas colombianos que practican deportes de conjunto, tales como fútbol sala, bádminton o balonmano, y que han sufrido lesiones deportivas, tienen menor habilidad mental que sus compañeros que no han experimentado lesiones. Por su parte, los deportistas de las disciplinas individuales, como judo, esgrima y atletismo, que han enfrentado lesiones muestran más altos niveles de habilidad mental, con respecto a aquellos deportistas que no han sufrido lesiones deportivas previamente. Sin embargo, Palacios & Mayorga (2019) reportan no haber encontrado diferencias significativas en la habilidad mental de ciclistas y futbolistas amateur de Ecuador. Finalmente, se encontró que los boxeadores en formación del departamento de Tolima, Colombia, presentan niveles medios y altos de fortaleza mental (Muñoz, 2019).

Control de estrés

Los datos refieren que la capacidad para controlar el estrés es mejor en los deportistas de alto rendimiento. Lavarello (2005) encontró altos niveles de control del estrés en jugadores chilenos de fútbol del nivel élite; resultados similares fueron reportados en futbolistas peruanos de primera división (Villegas, 2019), en futbolistas chilenas sub-17 (Dos Santos, 2014), en deportistas universitarios colombianos de alto rendimiento (Martínez & Pérez, 2018), en taekwondogas que compiten en la liga de Boyacá (Parada & Manrique, 2015) y en tenistas profesionales juveniles colombianos (Ramírez & Rojas, 2018).

Respecto a la comparación entre sexos, Guarín (2017) encontró que los hombres presentan mayores niveles de control de estrés, en comparación con las mujeres. Aunque se hicieron hallazgos similares en deportistas universitarios de México (Andrade-Sánchez, Galindo-Villardón & Cuevas, 2015), Marroquín (2018) no encontró diferencias por sexo en jinetes guatemaltecos, hombres y mujeres presentaron niveles altos de control de estrés. Siguiendo esta línea, Sánchez & Guzmán (2018) encontraron que los estudiantes peruanos de secundaria que practican fútbol presentan bajos niveles de control de estrés. En oposición a lo anterior, Guarín (2017) expuso que los deportistas colombianos con menor tiempo en la práctica deportiva tienen mejores niveles de control de estrés, en comparación con aquellos deportistas que llevan más de diez años en la práctica del deporte.

Dentro de las investigaciones que utilizaron el cuestionario de características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo (CPRD) como principal escala, Merchán et al. (2017) encontraron que el control de estrés es el factor que más puntúa dentro de los factores de la prueba, con un percentil de 80 en futbolistas colombianos de la ciudad de Tunja. Resultados similares fueron hallados por Arias, et al. (2016) en hombres colombianos jugadores de fútbol-sala en ligas de formación, en comparación con las mujeres. Llama la atención el estudio de Pacheco & Gómez (2005) con futbolistas profesionales bolivianos, en donde se encontró que el control de estrés está más relacionado con acciones que presentan los porteros en medio de un partido que con las diferentes acciones que realizan los jugadores de campo. Esto supone diferencias relacionadas con la posición que se ocupa en el juego, aspecto que se debe seguir estudiando.

Por su parte, Guarín (2017), en su estudio con deportistas colombianos, encontró que aquellos que presentan un bajo nivel de control de estrés presentan, a su vez, altos niveles de burnout. Este mismo autor expuso que los deportistas colombianos de fútbol sala, bádminton y balonmano que han tenido lesiones deportivas, presentan menor control de estrés, en comparación con aquellos que no han tenido lesiones. No obstante, sucede lo opuesto con los deportistas de disciplinas que son individuales (esgrima, judo y atletismo), quienes después de haber sufrido una lesión deportiva, muestran mayores niveles de control de estrés.

Finalmente, Andrade-Sánchez et al. (2015), en su investigación con deportistas universitarios de México, hallaron mejores niveles de control de estrés para deportes de equipo; sin embargo, Palacios & Mayorga (2019) no encontraron diferencias significativas entre ciclistas y futbolistas amateurs de Ecuador.

Optimismo

Los datos obtenidos tras observar a judocas Uruguayos (Reche et al., 2014) establecen que la mayor parte de estos deportistas muestran niveles medio-altos en optimismo, y que esos altos puntajes se asocian con menores niveles de burnout. De igual forma, investigaciones como la de Sierra & Abello (2008), con jugadores de béisbol pertenecientes a la liga del Atlántico de Colombia, refieren un bajo nivel de burnout en deportistas en dos de las tres categorías del inventario de burnout (cansancio emocional y despersonalización), lo que demuestra la capacidad que tienen los jugadores para la resolución de problemas.

Sensibilidad emocional

En esta línea, los estudios son diversos y poco conectados entre sí. El estudio de Velarde (2018), con deportistas escolares en competencias nacionales de Perú, refiere un alto nivel de sensibilidad emocional, recomendando su intervención para mejorar el rendimiento de los deportistas. Por su parte, Díaz & Mancilla (2011), en su estudio con boxeadores de categorías juveniles de Guatemala, muestran que quienes tenían niveles medios y bajos de sensibilidad emocional presentan mejor desempeño deportivo, mientras que quienes tenían bajos valores no pasaban de una pelea. En esta línea, Tarqui (2014) indica que los deportistas presentaban altos niveles de sensibilidad emocional durante el inicio de entrenamientos en altura, pero estos niveles disminuyen con el proceso de adaptación a dicho entrenamiento.

Otros temas de interés

En la revisión, se han encontrado una serie de investigaciones sobre temas diferentes a los tratados, y de forma aislada. Entre ellas, se debe mencionar el estudio de Enríquez et al., (2007), quienes encontraron altos niveles de *energía positiva* en balonmanistas ecuatorianos; así mismo, la investigación de Rivas et al. (2012), en donde se hallaron niveles positivos de *bienestar psicológico* en futbolistas profesionales mexicanos; o la investigación adelantada con jóvenes tenistas chilenos, en donde Romero et al. (2014) no encontraron una correlación significativa entre el bienestar psicológico y la percepción de efectividad de las estrategias de afrontamiento. Finalmente, cabe anotar que el estudio de García et al. (2019) indicó que los ciclistas ecuatorianos presentan un coeficiente de valoración positivo, mientras que los nadadores y triatletas muestran niveles medios; además, estos autores hallaron que, si hay un coeficiente de valoración positivo, las presiones internas y externas mejoran el rendimiento del deportista.

En torno a la *inteligencia emocional*, el estudio de Fierro (2017) establece que no hay diferencias entre hombres y mujeres deportistas de combate ecuatorianos en la categoría sub14. Por su parte, Sierra & Abello (2008), en el estudio con beisbolistas pertenecientes a la liga del

Atlántico, en Colombia, encontraron que el 60% de jugadores presentaron puntuaciones altas en la categoría necesidad de aprobación, además de que el 55% las presentaron en la dimensión de autoexigencia.

El constructo *resiliencia* ha sido escasamente estudiado, como se evidencia en la única investigación realizada con judocas uruguayos, competidores en torneos federativos. En dicho estudio, se halló que la mayoría tienen niveles moderados o bajos de resiliencia, y que quienes presentan altos valores tienen menor sintomatología asociada al burnout (Reche et al., 2014).

Otro tema estudiado de forma aislada es la *atención*. Enríquez et al. (2007) hallaron bajos niveles de control de atención en balonmanistas ecuatorianos tras haber realizado el Test de Loehr, mientras que Alvarado (2015) encontró que los atletas ecuatorianos presentan mejores niveles de atención, en comparación con los basquetbolistas, lo que puede sugerir que la presencia de un objeto; por ejemplo, una pelota o una raqueta, puede afectar la atención de los deportistas.

Intervenciones

Mataus et al. (2019) realizaron una intervención para aumentar la motivación de deportistas universitarios panameños mediante diferentes actividades basadas en autoconocimiento, autoestima y autoconcepto. Tras la intervención, los autores refieren un incremento en la motivación de los deportistas, una reducción de los conflictos que estos pudieran presentar y un aumento en la rivalidad, lo que se traduce como mayor competitividad; además, los deportistas mejoraron su autosuficiencia puesto que reportan mejores niveles de preparación, además de mostrar altos niveles de cooperación. Por su parte, la intervención realizada por Bermúdez (2016) para la adecuación de la imagen corporal en patinadores colombianos, reporta un cambio significativo, encaminando al deportista a la aceptación y valoración de su cuerpo.

En torno a la ansiedad, Masconi et al. (2007) realizaron una intervención con técnicas de relajación a futbolistas juveniles argentinos. Estos lograron disminuir los niveles de ansiedad cognitiva y somática, a la vez que mejoraron el rendimiento deportivo. En este orden de ideas, Trujillo-Torrealva & Reyes-Bossio (2019) realizaron una intervención dirigida a deportistas peruanos de artes marciales mediante el mindfulness. Se halló una disminución significativa de la ansiedad y un incremento significativo en la autoconfianza de los participantes. Finalmente, el estudio realizado por Huerta et al. (2020) utilizó la práctica de zumba para ver su efecto en la respuesta de ansiedad estado y rasgo. Estos autores encontraron que los deportistas no presentaban una disminución significativa de dicha respuesta de ansiedad.

En lo que respecta a los procesos cognitivos, el estudio de Vidarte et al. (2020), quienes realizaron una intervención con gimnastas artísticos colombianos para mejorar la atención, la toma de decisiones y la velocidad de reacción, estableció que esta estrategia, basada en un programa de entrenamiento sobre variables cognitivas, resultó ser fructífera para los deportistas.

Finalmente, se encuentra un consolidado de intervenciones con los deportistas cubanos que participaron en los juegos olímpicos de Londres-2012. Allí, González-Carballido et al. (2013) señalan la relevancia de intervenciones cognitivas y cognitivo-conductuales como método de preparación y manejo de las condiciones psicológicas en el marco de la competencia deportiva.

Discusión

Los hallazgos sobre la respuesta de ansiedad indican que esta es una variable determinante para el rendimiento del deportista (Espejo, 2015) y que, asociada a ella, debe tenerse en cuenta el nivel de competencia, la posición en el campo y las lesiones que sufrió el deportista. Llama la atención los resultados contradictorios en la respuesta de ansiedad por sexo, condición

socioeconómica o la edad, lo que podría indicar que no son variables realmente determinantes del rendimiento en el deporte. En general, los estudios sobre ansiedad precompetitiva establecen la presencia de ansiedad somática y cognitiva; además, ponen de manifiesto que entre más altos sean los niveles de ansiedad competitiva y su expresión somática, el rendimiento deportivo será menor (Segura et al., 2018; Espejo, 2015). Esto indica que es necesario establecer procesos de manejo terapéutico de la respuesta ansiosa antes de la competencia. Los datos señalan que dicha ansiedad se presenta independientemente del tipo de deporte y la edad del competidor. No obstante, si se cuenta con redes de apoyo, los niveles de ansiedad son menores.

Con respecto al estrés, los estudios hallados son escasos, pero se ha establecido que este es un predictor importante de lesiones (Rivas et al., 2012), y que hay mayores niveles en deportistas mujeres, en aquellos que comparten actividades diferentes al deporte (estudio o trabajo) y en deportes individuales (Almeida, 2017). En torno a las estrategias de afrontamiento, los estudios muestran la primacía de la regulación emocional y de estrategias cognitivas, como la modificación de pensamientos y la planificación (Pinto & Vázquez, 2013; Romero et al., 2014). Cabe anotar que no se han encontrado diferencias en cuanto al uso de dichas estrategias según la edad y, en relación con el sexo, se aprecian resultados contradictorios. No obstante, sí se hallan diferentes estrategias según el deporte, aspecto que debe tenerse en cuenta para propuestas de intervención.

En torno a la autoconfianza, la investigación señala que esta variable es un predictor importante del rendimiento deportivo, que los atletas de alto rendimiento muestran mejor autoconfianza y que no hay diferencias en torno a la condición socioeconómica, la edad, o si el deporte es de tipo individual o grupal. En lo que respecta al sexo, los datos no son concluyentes, ya que algunos estudios muestran mayores valores en hombres (Gutiérrez et al., 2013, Carazo & Araya, 2010, Caicedo et al., 2007; Almeida, 2017; Ruiz-Juan & Zaraus, 2014; Arriola, 2016), mientras que otros no presentan diferencias según el sexo (Rodríguez & Perdomo, 2016; Ruiz-Juan et al., 2016; Avendaño, 2016). Ahora bien, cabe mencionar que existen pocos estudios sobre la autoeficacia, los cuales solo permiten establecer que esta es importante en el rendimiento del deportista y que no hay diferencias por sexo; en cuanto a la autopercepción, las pocas investigaciones demuestran que esta es menor, a mayor edad y, en lo que respecta a la autonomía, se ha hallado que esta se correlaciona directamente con la autoaceptación y se ve afectada tras las lesiones.

Los datos sobre la cohesión de grupo muestran hallazgos dispares según el sexo; algunos estudios no muestran diferencias, otros presentan mayores valores en hombres; y algunos, en mujeres. Por su parte, las investigaciones muestran que, a mayor nivel de profesionalismo en la competencia, hay mayor cohesión. No obstante, un estudio (Guarín, 2017) establece que las puntuaciones también son altas en el primer año del equipo, lo que plantearía una hipótesis de un comportamiento en U: altos niveles al inicio decrecen con el tiempo y aumentan a medida que se mejora el profesionalismo.

Con respecto a la motivación, que es uno de los constructos con mayor número de investigaciones, los resultados muestran que se presenta en altos niveles en todos los deportistas, principalmente la motivación intrínseca, e independientemente del tipo de deporte, del sexo, o del nivel competitivo. Esto pone de manifiesto la importancia de esta variable para iniciar y mantenerse en la práctica deportiva, dado que, adicionalmente, se muestra como un predictor de mejor rendimiento y de menor burnout del atleta (Fernández, 2014; Ramírez & Rojas, 2018; Dos Santos, 2014; Guarín, 2017). En cuanto a la fortaleza mental y el control del estrés, los estudios indican aspectos similares que en la motivación: altos niveles en deportistas de élite, es un predictor del rendimiento del atleta y no hay estudios concluyentes sobre sus diferencias de acuerdo con el sexo, el tipo de deporte o la edad. En torno al optimismo, son varios los estudios que refieren que su alta presencia recae en menores indicadores de burnout del deportista; finalmente, en lo que respecta a la sensibilidad emocional, la investigación arroja que, a menor sensibilidad emocional, se presenta un mejor desempeño en el deporte.

Por otra parte, sobre el consolidado de estudios, se observan investigaciones aisladas sobre atención, o constructos relacionados con la psicología positiva (energía positiva, bienestar psicológico, inteligencia emocional y resiliencia), lo que plantearía un campo de trabajo amplio o una línea de investigación poco trabajada en torno al impacto de las condiciones positivas en el rendimiento del deportista.

Con respecto a los procesos de intervención, los estudios son escasos y muy diversos (a excepción de la ansiedad, no hay intervenciones en una misma línea), con aproximaciones en motivación, imagen corporal, atención y ansiedad. Esto pone de manifiesto que no solo los estudios en la línea de la Psicología del deporte son pocos, sino que no hay rigurosidad en la publicación de procesos interventivos en el área del deporte por parte de los psicólogos que lo trabajan. Lo anterior es una invitación a sistematizar los programas y protocolos de mejoramiento de las condiciones psicológicas de los deportistas y, como lo señala González-Carballido et al. (2013), a determinar el efecto real que estas intervenciones pueden tener en el rendimiento deportivo de los jugadores hispanoamericanos.

A nivel general, la revisión muestra que se encuentran pocos estudios empíricos publicados con muestras hispanoamericanas (52 artículos hallados en 15 años), pero ha habido un boom de trabajos de grado al respecto (19 trabajos de grado en los últimos siete años, 17 en los últimos cinco años y 12 en los últimos tres años). Esto muestra un creciente interés por parte de los nuevos profesionales para trabajar en esta línea de la psicología, recomendando precisamente la formalización de dichas tesis, para su transformación en publicaciones. Finalmente, debe señalarse que la mayoría de los estudios encontrados pertenecen a México y a algunos países de Sudamérica (Argentina, Colombia y Perú). Los demás países cuentan con pocas investigaciones, lo que si bien no es casual, puede mostrar que las naciones con mayor éxito en el deporte también tienen más estudios sobre los factores psicológicos en sus deportistas, y que dado que se ha mostrado que dichos aspectos son potenciadores del rendimiento en la competencia (Gee et al, 2007; Elbadry et al., 2017; García et al., 2019), es importante que los países con menos éxito en el deporte potencien sus resultados a través del mejoramiento psicológico.

Referencias

- Aguirre-Loaiza, H., & Ramos, S. (2011). Ansiedad-estado y variables sociodemográficas en futbolistas juveniles colombianos durante competencia. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 7(2), 239-251. <https://doi.org/10.15332/s1794-9998.2011.0002.03>
- Aguirre-Loaiza, H., & González, J. (2014). Factores motivacionales y sociodemográficos en deportistas universitarios. *Revista Psicológica*, 9(1), 130-145. <https://www.redalyc.org/pdf/1390/139031679011.pdf>
- Aguirre-Loaiza, H., Ramos, B., & Agudelo, A. (2015). Motivación grupo de deporte nivel competitivo y edad deportiva en deportistas caldenses. *Lúdica Pedagógica*, (21), 141-151. <https://doi.org/10.17227/01214128.21ludica.141.151>
- Aldás, A.C., Saltos L. F., & Robayo J. M. (2018). Influencia de la ansiedad en el rendimiento deportivo en futbolistas. *Revista Científica Ciencia Y Tecnología*, 18(19). <https://doi.org/10.47189/rcct.v18i19.185>
- Almeida, E. (2017). *Análisis comparativo de los niveles subjetivos de estrés-recuperación entre deportistas practicantes de deportes individuales y colectivos*. [Tesis de grado, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/12871/TESIS%20MEDICINA%20DEPORTIVA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Alvarado, D. E. (2015). *Principales factores socioeconómicos de los deportistas de Liga Deportiva Cantonal de Saraguro y su incidencia en el grado de atención y concentración para las competencias de baloncesto y atletismo categoría sub: 14, periodo 2014*. [Tesis de grado, Universidad Nacional de Loja]. <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/15183/1/TESIS%20DIEGO%20EDUARDO%20ALVARADO%20CHAMBA.pdf>

- Andrade-Sánchez, A., Galindo-Villardón, M. & Cuevas, J. (2015). Análisis multivariante del perfil psicológico de los deportistas universitarios. Aplicación del CPRD en México. *Educación Física y Ciencia*, 17(2), 1-11. <https://www.redalyc.org/pdf/4399/439943734002.pdf>
- Arenas, A., & Aguirre-Loaiza, H. (2014). Ansiedad estado a lo largo de las fases de competencia deportiva, *Revista Lúdica Pedagógica*, 1(19), 111- 121. <https://doi.org/10.17227/01214128.19ludica111.121>
- Arenas, J., Castellanos, V., Aguirre-Loaiza, H., Trujillo, C., & Núñez, A. (2016). La ansiedad en voleibolistas universitarios. Análisis de la competencia deportiva en la educación superior. *Revista Guillermo de Ockham*, 14(2), 111-121. <https://www.redalyc.org/pdf/1053/105346890002.pdf>
- Arias, I., Cardoso, T., Aguirre, H. & Arenas, J. (2016). Características psicológicas de rendimiento deportivo en deportes de conjunto. *Psicogente*, 19(35), 25-36. <http://doi.org/10.17081/psico.19.35.1206>
- Arriola, M. (2016). Niveles de ansiedad y calidad de sueño que poseen los y las deportistas de los equipos de fútbol 11 y fútbol sala de estudiantes de la Universidad Rafael Landívar. [Tesis de grado, Universidad Rafael Landívar, Guatemala de la Asunción]. <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesisjcem/2016/05/42/Arriola-Maria.pdf>
- Avendaño, K. (2016). Niveles de autoestima de adolescentes que practican la disciplina deportiva de fútbol. [Tesis de grado, Universidad Rafael Landívar, Guatemala de la Asunción]. <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2016/05/67/Avendano-Karen.pdf>
- Bermúdez, P. (2016). Programa de intervención psicológica para la adecuación de la imagen corporal de patinadores artísticos colombianos. *Escenarios*, 14(1), 35-50. <https://doi.org/10.15665/esc.v14i1.876>
- Caicedo, E., Pereno, G., & De la Vega, R. (2017). Adaptación del inventario revisado de ansiedad estado competitiva-2 a población deportiva argentina. *Interdisciplinaria*, 34(2), 389-405. <https://doi.org/10.16888/interd.2017.34.2.9>
- Carazo, P. & Araya, G. (2010). Perfil de rasgos psicológicos para el rendimiento deportivo en hombres y mujeres practicantes de taekwondo. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5(2), 253-266. <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311126268006.pdf>
- Castillo, I., Balaguer, I., & García, M. (2007). Efecto de la práctica de actividad física y de la participación deportiva sobre el estilo de vida saludable en la adolescencia en función del género. *Revista de Psicología del Deporte*, 16(2), 201-210. <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235119266001.pdf>
- Castro-Sánchez, M., Zurita-Ortega, F., Zafra-Santos, E., Rodríguez-Fernández, S., Chacón-Cuberos, R., & Valdivia-Moral, P. (2019). Motivation of Judo Practice in Non-Professional Athlete. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 19 (74), 243-258. <http://dx.doi.org/10.15366/rimcafd2019.74.005>
- Cabargas, M. (2014). Bienestar psicológico y motivación en hockeyistas amateurs, que estudian/trabajan y deben cumplir con una rutina de alto rendimiento para representar a Chile en el hockey césped. *Liminales. Escritos sobre psicología y sociedad*, 3(5), 19-45. <http://revistafacso.ucentral.cl/index.php/liminales/article/view/240>
- Daza, W. (2017). Impacto de la ansiedad en el rendimiento deportivo de futbolistas universitarios. *EFDeportes*, (173). <https://www.efdeportes.com/efd173/la-ansiedad-en-el-rendimiento-de-futbolistas.htm>
- Díaz, J., & Mancilla, Z. (2011). *La sensibilidad emocional en el rendimiento deportivo en competencia* [Trabajo de grado, Universidad de San Carlos de Guatemala]. <http://www.repositorio.usac.edu.gt/11582/>
- Dos Santos, G. (2014). *Análisis de las características psicológicas del fútbol femenino categoría sub 17 AN-FP-Chile niveles medidos por el cuestionario psicológico de rendimiento deportivo (C.P.R.D)* [Trabajo de grado, Atlantic International University, Santiago de Chile]. https://www.aiu.edu/applications/DocumentLibraryManager/upload/UB29899HPS38474_217172_TESIS%20FINAL%20ULTIMA.pdf

- Elbadry, N., Alin, L., Mohamed, A., & Hamza, A. (2017). Mental Toughness Between Elite Egyptian Athletics Players - Comparative Study. *Ovidius University Annal*, 17(2), 402-408. <https://go.gale.com/ps/anonymous?pid=GALE%7CA512868491&sid=googleScholar&v=2.1&it=r&linkaccess=abs&issn=2285777X-&p=AONE&sw=w>
- Enríquez, L., Calero, S., Castro, I., & Alcívar, R. (2017). Estudio metódico del rendimiento psicológico de balonmanistas profesionales sobre la base del test de Loehr. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(2), 29-40. <http://www.revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/8>
- Espejo, O. (2015). *Niveles de ansiedad y rendimiento deportivo*. [Tesis de grado, Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Ambato]. <https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/1150/1/75683.pdf>
- Fernández-Ríos, L., & Buela-Casal, G. (2009). Standards for the preparation and writing of psychology review articles. *International Journal of clinical and health psychology*, 9 (2), 329-343. <http://www.aepc.es/ijchp/ref-es-326.pdf>
- Fernández, R., Zurita, F., Linares, D., Ambros, J. Pradas, F., & Linares, M. (2014). Relación entre la ansiedad estado/rasgo, posición en el terreno de juego y ocurrencia de lesiones deportivas. *Universitas Psychologica*, 13(2), 433-441. <https://doi.org/10.11144/javeriana.upsy13-2.reae>
- Fierro, S. (2017). *Correlación entre la inteligencia emocional con el rendimiento deportivo en los deportistas de las disciplinas de combate*. [Trabajo de grado, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/12869/ TESIS%20DRA.%20SANDY%20%20CORREGIDA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- García, M. A., García, F., Arévalo, N. A., & García, S. T. (2019). Presiones Deportivas y Disposición Óptima Combativa. *Retos*, (35), 335-340. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i35.61911>
- Gee, C., Dougan, R., Marshall, J., & Dunn, L. (2007). Using a normative personality profile to predict success in the National Hockey League (NHL): A 15-year longitudinal study. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 29, S164.
- Giraldo, S. (2018). *Características de la ansiedad y estrategias de afrontamiento en deportistas universitarios de alto rendimiento de la ciudad de Medellín*. [Tesis de grado, Universidad de Antioquía, Medellín]. <http://bibliotecadigital.udea.edu.co/dspace/handle/10495/15869>
- González-Carballido, L., Ordoqui-Baldrich, J., Pineda-Alonso, Y., & Estrada-contreras. (2013). Intervenciones psicológicas aplicadas a los deportistas olímpicos cubanos que asistieron a Londres 2012. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 13(2), 91-99. <https://doi.org/10.4321/s1578-84232013000200010>
- Guarín, J. D. (2017). *Características psicológicas y Síndrome de Burnout en deportistas de las selecciones departamentales de Antioquia*. [Tesis de grado, Universidad de Antioquia]. http://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/14374/4/Guarin_Juan_2017_CaracteristicasPsicologicasSindrome.pdf
- Gutiérrez, J., Gutiérrez, R., & Ureña, P. (2013). Autoeficacia general, ansiedad precompetitiva y sensación de fluir en jugadores(as) de balonmano de la selección nacional de Costa Rica. *Revista MHSalud*, 10(2), 1-16. <https://doi.org/10.15359/mhs.10-2.2>
- Gutiérrez, M. (2011). *La sensibilidad emocional en el rendimiento deportivo en competencia*. [Tesis de grado, Universidad de San Carlos de Guatemala escuela de ciencias psicológicas centro de investigaciones en psicología- CIEPs-, Guatemala] <http://www.repositorio.usac.edu.gt/id/eprint/11582>
- Huerta, A., Barahona-Fuentes, G., Galdames, S., Cáceres, P. & Ortiz, P. (2020). Efectos de un programa de Zumba sobre niveles de ansiedad-rasgo, ansiedad-estado y condición física en estudiantes universitarias chilenas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20 (3), 1-14. <https://doi.org/10.6018/cpd.412371>
- Jorge, Z. (2013). Estudio de la Ansiedad en los Deportistas de la disciplina de Atletismo, entre 16 y 19 años de edad, de la Federación Deportiva del Guayas-2012. [Tesis de grado, Universidad de Guayaquil, Guayaquil]. <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/6479/1/ TESIS%20PSICOLOGA%20CLINICA%20ESTUDIO%20ANSIEDAD%20-ZAHYRA%20JORGGE.pdf>

- Jonasson, K., & Thiborg, J. (2010). Electronic sport and its impact on future sport. *Sport in Society, Cultures, Commerce, Media, Politics*, 13(2), 289-299. <https://doi.org/10.1080/17430430903522996>
- Lavarello, J. (2005). Estudio comparativo de los niveles medidos por el CPRD entre dos grupos etéreos de las divisiones menores de dos equipos de primera división. *Psicología Científica*, 7(6). <https://www.efdeportes.com/efd84/cprd.htm>
- Losada, E., Rocha, D., & Castillo, L. (2012). Relación entre cohesión y liderazgo en equipos deportivos del departamento de Boyacá – Colombia. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(1), 33-44. <https://doi.org/10.4321/S1578-84232012000100004>
- López, P. (2018). *Autoeficacia y fortaleza mental en deportistas federados de disciplinas individuales de Lima Metropolitana*. [Tesis de grado, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. <http://hdl.handle.net/10757/624537>
- Marroquín, A. (2018). *Relación entre bienestar psicológico y características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo en jinetes que forman parte de la Asociación Nacional de Equestres de Guatemala (ANEG)*. [Tesis de grado, Universidad Rafael Landívar]. <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesis-jrcd/2018/05/42/Marroquin-Andrea.pdf>
- Martín-Albo, J., Núñez, J., Navarro, J., Leite, J., Almirón, M., & Glavinich, N. (2007). Propiedades psicométricas de la versión española de la escala de motivación deportiva en Paraguay. *Revista Mexicana de Psicología* 24 (1), 43-52. <http://hdl.handle.net/10553/42829>
- Martins, A. (2016). La Identidad Atlética y sus determinantes en futbolistas de Estudiantes de Caracas Sport Club: Aportes al Fútbol Venezolano. *Boletín de la Escuela de Psicología UCAB*, (13), 36-50.
- Martínez, J., & Pérez, J. (2018). Psicología en deporte universitario: estudio de carga mental y habilidades psicológicas en deporte de alto rendimiento. *Trans-Pasando Fronteras*, (11), 173-195. <https://doi.org/10.18046/retf.i11.2742>
- Mataus, E., Molino, J., & Mataus, L. (2019). El efecto de un programa de intervención de la motivación deportiva de los jugadores de fútbol. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 15(1), 63-73. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7501133>
- Masconi, S., Correche, M., Rivarola, M., & Penna, F. (2007). Aplicación de la técnica de relajación en deportistas de 16 años para mejorar su rendimiento. *Fundamentos en Humanidades*, 8(16), 183-197. <https://www.redalyc.org/pdf/184/18481611.pdf>
- Merchán, R., Viazus, V., & Flórez, J. (2017). Factores psicológicos que inciden en los jugadores profesionales de Sampas Boyacá en competencia. *Revista Actividad Física y Desarrollo Humano*, 8(1), 1-6. <https://doi.org/10.24054/16927427.v1.n1.2017.3368>
- Montero, I. & León, O. (2007). A guide for naming research studies in Psychology. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 7(3), 847-862. <https://psycnet.apa.org/record/2007-14302-016>
- Muñoz, Y. (2019). *Fortaleza mental en deportistas no proyectados a Juegos Nacionales de la Liga de boxeo del Tolima* [Tesis de grado, Programa de psicología, facultad de humanidades, artes, ciencias sociales de la Universidad de Ibagué]. <http://repositorio.unibague.edu.co:80/jsui/handle/20.500.12313/1561>
- Pacheco, P., & Gómez, J. (2005). Características psicológicas y rendimiento deportivo. Un estudio en jugadores bolivianos de fútbol profesional. *Ajayu*, 3(2), 1-26. <https://www.redalyc.org/pdf/4615/461545476003.pdf>
- Palacios, M. P., & Mayorga, P. (2019). *Análisis comparativo de características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo de ciclistas y futbolistas amateurs del cantón Ambato*. [Tesis de grado, Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Ambato]. <http://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/2900>
- Parada, B., & Manrique, D. (2016). Factores psicológicos que inciden en el rendimiento deportivo en taekwondogas durante la competencia categoría junior. *Revista Salud, Historia y Sanidad*, 11(3), 87-97. doi:10.1909/shs.v11i3.23

- Pereira-Rodríguez, J., Peñaranda-Flórez, D., Pereira-Rodríguez, P., Pereira-Rodríguez, R., Quintero-Gómez, J., Marín-Herrera, L., & Cruz-León, E. (2019). Niveles de depresión y ansiedad en jugadores masculinos de rugby de primera división en Colombia. *Revista Peruana de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 6(2), 758-765.
- Pinto, M., & Vázquez, N. (2013). Ansiedad estado competitiva y estrategias de afrontamiento: su relación con el rendimiento en una muestra argentina de jugadores amateurs de golf. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(1), 47-52. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235127552007>
- Ramírez, J., & Rojas, J. (2018). *Evaluación de cualidades psicológicas en tenistas juveniles de Bogotá por medio del cuestionario CPRD* [Tesis de grado, Universidad de Cundinamarca, Bogotá, Colombia]. <http://repositorio.ucundinamarca.edu.co/bitstream/handle/20.500.12558/1154/EVALUACION%20DE%20CUALIDADES%20PASICOLOGICAS%20EN%20TENISTAS%20JUVENILES%20DE%20BOGOTA%20POR%20MEDIO%20DEL%20CUESTIONARIO%20CPRD.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Reche, C., Tutte, V., & Ortín, F. (2014). Resiliencia, optimismo y burnout en judokas de competición uruguayos. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y del Deporte*, 2(9) 267-279.
- Riera, J., Caracule, J., Palmi, J., & Daza, G. (2017). Psicología y deporte: habilidades del deportista consigo mismo. *Apunts. Educación física y Deportes*, (127), 82-93. [http://dx.doi.org/10.5672/apunts.20140983.es.\(2017/1\).127.09](http://dx.doi.org/10.5672/apunts.20140983.es.(2017/1).127.09)
- Rivas, C., García-Mas, A., Romero, A., Pérez-Llantada, M. D. C., López de la Llave, A., Pourtau, M., Molina, I., & González, J. (2012). Bienestar psicológico, salud general, autonomía percibida y lesiones en futbolistas. *Psicología del Deporte*, 21(2), 365-371.
- Rodríguez, D., & Perdomo, L. (2016). *Evaluación y análisis de variables psicológicas en competencia de una muestra de 39 jugadores de tchoukball de la ciudad de Bogotá* [Tesis de grado, Universidad INCCA de Colombia, Bogotá, Colombia]. <https://es.scribd.com/document/326087040/Evaluacion-de-variables-psicologicas-de-una-muestra-de-39-jugadores-de-tchoukball-de-la-ciudad-de-Bogota>
- Romero, A., Zapata, R., & García-Mas, A. (2014). Percepción de eficacia de las estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en jóvenes tenistas de competición. *Liminales. Escritos Sobre Psicología y Sociedad*, 11(5), 125-154.
- Ruiz-Juan, F., & Zaraus, A. (2014). Ansiedad en maratonianos en función de variables socio-demográficas. *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*, 25, 28-31.
- Ruiz-Juan, F., Zaraus, A., & Flores-Allende, G. (2016). Ansiedad precompetitiva en corredores de fondo en ruta en función de sus variables de entrenamiento. *Revista Retos*, 36, 110-113. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i30.43674>
- Salazar, C., Pérez, S. & Flores, P. (2017). Caracterización del estrés en jóvenes deportistas mexicanos durante una competición. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, (416), 35-50. <http://www.reefd.es/index.php/reefd/article/view/521>
- Sánchez, E. R., & Guzmán, F. C. (2018). *Evaluación de los niveles medidos por el cuestionario psicológico de rendimiento deportivo (CPRD) en el equipo de fútbol del tercer año de secundaria en la Institución Educativa 41008 Manuel Muñoz Najar Cercado Arequipa-2017*. [Tesis de grado, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, Arequipa, Perú]. <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/6740/EDsanuer.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Sánchez-Meca. (2010). Como realizar una revisión sistemática y un meta-análisis, *Aula abierta*, 38 (2), 53-64. <https://www.um.es/metaanalysis/pdf/5030.pdf>
- Segura, D., Adanis, D., Barrantes K., Ureña, P., & Sánchez, B. (2018). Autoeficacia, Ansiedad Precompetitiva y percepción del rendimiento en jugadores de fútbol categorías sub17 y juvenil. *Revista MH Salud*, 15(2). <https://doi.org/10.15359/mhs.15-2.3>

- Salazar, C., Pérez, S. & Flores, P. (2017). Caracterización del estrés en jóvenes deportistas mexicanos durante una competición. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, (416), 35-50. <http://www.reefd.es/index.php/reefd/article/view/521>
- Sierra, C., & Abello, R. (2008). Burnout y pensamientos irracionales en deportistas de alto rendimiento. *Psicología. Avances de la Disciplina*, 2 (1), 49-78. <https://www.redalyc.org/pdf/2972/297224999009.pdf>
- Tarqui, L (2014). Consecuencias psicológicas durante el entrenamiento en altura con atletas de élite. *Investigación & Desarrollo*, 7(1), 28-32. <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/dide/article/view/85>
- Troncoso, S., Burgos, C., & López-Walle, J. (2015). Climas motivacionales, liderazgo y cohesión grupal en contexto deportivo universitario. *Educación Física* 17(1), 1-12. <https://www.redalyc.org/pdf/4399/439942661003.pdf>
- Trujillo-Torrealva, D. & Reyes-Bossio, M. (2019). Programa basado en mindfulness para la reducción de la ansiedad precompetitiva en deportistas de artes marciales. *Retos*, 36, 418-426. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/66589/43874>
- Vaca, M., Egas, S., García, O., Feriz, L., & Rodríguez, A. (2017). Ansiedad precompetitiva en karatecas de alto rendimiento, amateur y novatos. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(2), 239-247.
- Valdivia-Moral, P., Zafra, E., Zurita, F., Castro-Sánchez, M., Muros, J., & Cofre-Bolados, C. (2016). Niveles de ansiedad en judocas chilenos. *Journal of Sport and Health Research*, 8(2), 129-138.
- Velarde, C. (2018). *Perfil psicológico deportivo de escolares de la ciudad de Cajamarca*. [Tesis de pregrado, Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo, Cajamarca, Perú]. <http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/746/TESIS%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Vidarte, J., Gutiérrez, C., Caicedo, S., Ortega, A. & Parra, J. (2020). Programa de entrenamiento deportivo sobre variables cognitivas en deportistas de selección Colombia de gimnasia artística. Serie de casos. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 6(2), 204-227. <https://doi.org/10.17979/sportis.2020.6.2.5737>
- Villegas, R. (2019). *Cohesión de equipo y características psicológicas deportivas en futbolistas de la primera división peruana*. [Tesis de grado, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC), Lima, Perú]. <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/626018>