

v.2, n.11, 2025 - Noviembre

REVISTA O UNIVERSO OBSERVÁVEL

**ENFOQUES Y TÉCNICAS DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA APLICADOS
A LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE:**

**Aplicaciones Para La Carrera De Ciencias De La Actividad Física Y
Deportes En La Universidad Adventista De Bolivia**

M. Sc. Zulema Torrez Ramos¹

M. Sc. Job Morales Horacio²

Revista o Universo Observável

DOI: 10.69720/29660599.2025.000222

ISSN: 2966-0599

¹Licenciada en psicología por la Universidad Adventista de Bolivia (UAB), Maestría en Psicología Clínica y la Salud por la Universidad Peruana Unión (UPeU), Doctorante en Ciencias de la Educación e Investigación en la Universidad Pública de El Alto (UPEA). Miembro del Colegio de Psicólogos Cochabamba.

E-mail: zulema.torrez@uab.edu.bo

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-1081-3839>

²Licenciado en Teología por la Universidad Adventista de Bolivia (UAB), Licenciatura en Ciencias de la Educación por la Universidad Mayor de San Simón (UMSS), Maestría en Investigación Científica por la Universidad Pública de El Alto (UPEA), Maestría en Educación Superior por la Universidad Pública de El Alto (UPEA), Doctorando en Ciencias de la Educación e Investigación en la Universidad Pública de El Alto (UPEA). Especialidades: Orientación educativa, vocacional, profesional y personal; Psicopedagogía; Estadística: Ecometría, Bioestadística, Psicometría.

E-mail: job.morales@uab.edu.bo

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-3438-1217>





v.2, n.11, 2025 - Novembro

**ENFOQUES Y TÉCNICAS DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA
APLICADOS A LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE:
Aplicaciones Para La Carrera De Ciencias De La Actividad Física Y
Deportes En La Universidad Adventista De Bolivia**

M. Sc. Zulema Torrez Ramos e M. Sc. Job Morales Horacio



PERIÓDICO CIENTÍFICO INDEXADO INTERNACIONALMENTE

ISSN
International Standard Serial Number
2966-0599

www.ouniversoobservavel.com.br

Editora e Revista
O Universo Observável
CNPJ: 57.199.688/0001-06
Naviraí – Mato Grosso do Sul
Rua: Botocudos, 365 – Centro
CEP: 79950-000

RESUMEN

Este estudio analiza los principales enfoques y técnicas de intervención psicológica aplicadas al deporte y la actividad física, con especial énfasis en su integración curricular para la carrera de Ciencias de la Actividad Física y Deportes en la Universidad Adventista de Bolivia. Se examinan cinco enfoques fundamentales: el cognitivo-conductual, que aborda la modificación de pensamientos negativos y el entrenamiento de habilidades mentales para mejorar el rendimiento y reducir la ansiedad; el humanista, que se centra en el crecimiento personal, la motivación intrínseca y el bienestar emocional; el sistémico, que considera el contexto social y familiar del deportista; el socioeducativo, orientado a desarrollar habilidades sociales y valores; y la psicología positiva, que fomenta la resiliencia y el optimismo. También se describen técnicas psicológicas clave como la asignación cognitiva, la visualización motora, el control del arousal, el establecimiento de metas SMART y la cohesión grupal, todas con evidencia científica de su eficacia para mejorar tanto el rendimiento como el bienestar integral del atleta. Se destaca la necesidad de fortalecer y actualizar la formación profesional en psicología aplicada dentro del currículo, incorporando además una dimensión espiritual coherente con la cosmovisión adventista. La investigación concluye que la psicología del deporte es crucial para optimizar el rendimiento físico, emocional y social, contribuyendo a la formación de profesionales competentes y socialmente responsables.

Palabras clave: Psicología del Deporte, Técnicas de intervención, Enfoques de Intervención.

ABSTRACT

This study analyzes the main psychological intervention approaches and techniques applied to sports and physical activity, with special emphasis on their curricular integration into the Physical Activity and Sports Sciences program at the Adventist University of Bolivia. Five fundamental approaches are examined: the cognitive-behavioral approach, which addresses the modification of negative thoughts and the training of mental skills to improve performance and reduce anxiety; the humanistic approach, which focuses on personal growth, intrinsic motivation, and emotional well-being; the systemic approach, which considers the athlete's social and family context; the socio-educational approach, aimed at developing social skills and values; and positive psychology, which promotes resilience and optimism. Key psychological techniques such as cognitive restructuring, motor imagery, arousal control, SMART goal setting, and group cohesion are also described, all supported by scientific evidence of their effectiveness in enhancing both performance and overall well-being. The study highlights the need to strengthen and update professional training in applied psychology within the curriculum, also incorporating a spiritual dimension consistent with the Adventist worldview. The research concludes that sport psychology is essential for optimizing physical, emotional, and social performance, contributing to the development of competent and socially responsible professionals.

Keywords: Sport Psychology, Intervention Techniques, Intervention Approaches.

"Puesto que la mente y el espíritu hallan expresión por medio del cuerpo, tanto el vigor mental como el espiritual dependen en gran parte de la fuerza y la actividad físicas; todo lo que promueva la salud física, promueve el desarrollo de una mente fuerte y un carácter equilibrado. Sin salud, nadie puede comprender en forma clara ni cumplir completamente sus obligaciones hacia sí mismo, sus semejantes, o su Creador. Por tanto, debiera cuidarse tan fielmente la salud como el carácter. El conocimiento de la fisiología y de la higiene debería ser la base de todo esfuerzo educativo".

Elena G. de White, Mensajes para los jóvenes, ed. Aldo D. Orrego, Cuarta edición (Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana, 2009), 135.

"No es posible una mente brillante en un cuerpo deforme. La formación inicial (paideia) no es posible sin el ejercicio de la Educación Física." Platón.

1. INTRODUCCIÓN

Antes de proceder con el análisis, es necesario establecer un marco conceptual que permita comprender sus fundamentos teóricos y su aplicación en el ámbito de la actividad física y el deporte, es fundamental establecer claridad sobre términos centrales que frecuentemente son utilizados de manera intercambiable, generando confusión sobre sus alcances, objetivos y metodologías específicas.

En ese sentido, la diferenciación entre Psicología del Deporte y Psicología de la Actividad Física constituye un punto de partida.

Kim y Priscilla (2024), definen la psicología del deporte como "El desempeño sobresaliente de los atletas (que) va más allá de su preparación física, ya que también depende de elementos cognitivos y emocionales. Los deportistas necesitan no solo habilidades físicas, también competencias mentales que se desarrollan de manera sistemática a través de un entrenamiento especializado.

Así, la Psicología del deporte se enfoca en el rendimiento competitivo, centrado en contextos donde existe competencia formal, evaluación de

resultados, y objetivos de victoria o logros específicos.

Por otra parte, la psicología de la actividad física se enfoca en la promoción de participación en actividad física, en contextos donde el objetivo no es ganar una competencia sino promover salud, bienestar, inclusión social y promover estilos de vida saludables.

De la misma manera, la diferenciación entre Intervención Psicológica y Entrenamiento Mental constituye un segundo punto conceptual a detallar.

Benevides (2025), define el entrenamiento mental como habilidades psicológicas tales como confianza, enfoque y resiliencia que son componentes esenciales de la excelencia atlética y pueden ser desarrollados sistemáticamente a través de entrenamiento psicológico dirigido. El entrenamiento mental es más específico, acotado temporalmente, y dirigido a resultados de desempeño observables.

En contraste, las intervenciones psicológicas, son sesiones terapéuticas clínicas que abordan problemas psicológicos subyacentes. Wang et al. (2025), indican que las intervenciones psicológicas varían en su alcance: pueden ser entrenamientos de habilidades mentales específicas (establecimiento de objetivos, imágenes, diálogo interno, regulación de la excitación) o abordajes más terapéuticos que abordan la ansiedad, la depresión, los conflictos de identidad y el equilibrio vida-deporte.

De la misma manera, la conceptualización de rendimiento y bienestar en contextos deportivos requiere aclaración.

Kim y Yoon (2024), plantean que el rendimiento atlético comprende no solo resultados objetivos sino también factores psicológicos y emocionales. Intervenciones cognitivas como Terapia Cognitivo-Conductual (CBT) mejoran habilidades mentales y rendimiento bajo presión; intervenciones emocionales impactan positivamente la regulación emocional, aunque con efectos mixtos en performance. El bienestar, por su parte, es conceptualizado por Ronkainen et al. (2025), como bienestar mental compuesto por reducción de síntomas de estrés, aumento de flexibilidad psicológica, y experiencias mejoradas de recuperación y autoestima.

La psicología del deporte moderna reconoce que el rendimiento óptimo y sostenido requiere bienestar psicológico en todas sus etapas y niveles.

Este estudio tiene como objetivo describir y analizar los principales enfoques y técnicas de intervención psicológica en deporte y actividad física para fundamentar una reflexión curricular en la carrera de Ciencias de la Actividad Física y Deportes de la Universidad Adventista de Bolivia.

1.1. Justificación del estudio

La justificación de la investigación se encuentra en la importancia creciente de la psicología aplicada al deporte, en particular en el contexto de la Universidad Adventista de Bolivia. La psicología deportiva ha demostrado ser un componente clave para mejorar el rendimiento, así como para promover el bienestar mental, emocional y social de los deportistas, aspectos que cobran relevancia en un entorno educativo con fuerte orientación cristiana adventista. La revisión teórica y conceptual permitirá clarificar estas interrelaciones y aportar bases sólidas para la integración curricular, atendiendo una necesidad actual de fortalecer la formación psicológica con un enfoque espiritual contextualizado.

En última instancia, esta investigación sirve como un marco de referencia para el desarrollo de programas educativos y terapéuticos innovadores adaptados específicamente a los contextos de la carrera.

1.2. Método

La metodología del estudio corresponde a una revisión teórica y conceptual sistemática, enfocada en analizar los principales enfoques y técnicas psicológicas aplicadas a la actividad física y el deporte, particularmente para la carrera de Ciencias de la Actividad Física y Deportes.

Para asegurar la calidad y validez del análisis, la búsqueda documental se realizó en bases de datos académicos reconocidos como Dialnet, SciELO, Google Scholar, Scopus, etc. Además de fuentes especializadas en psicología y educación deportiva.

1.3. Relevancia Académica y Profesional para la carrera de Ciencias de la Actividad Física y Deportes

La Universidad Adventista de Bolivia, institución comprometida con excelencia académica y formación integral según principios de la cosmovisión cristiana Adventista, enfrenta actualmente un desafío estratégico: preparar profesionales en Ciencias de la Actividad Física y Deportes competentes simultáneamente en dimensiones como: gestionar proyectos deportivos, diseñar y evaluar procesos de enseñanza, aplicar conocimientos en contextos reales, desarrollar investigaciones aplicadas e integrar valores éticos y cristianos con responsabilidad social. Estas competencias se enfocan en promover la salud, la inclusión, el liderazgo, la innovación y la formación integral. De esa manera, dentro del espectro de competencias, la psicología del deporte toma su valor para potenciar no solo el rendimiento físico, sino también el bienestar mental y emocional, desarrollando la resiliencia y el equilibrio necesarios para superar desafíos deportivos y personales.

Tabla N°1
Malla Curricular 2025

Ciencias de la Actividad Física y Deportes Malla curricular 2025								
ÁREA	1ER SEMESTRE	2DO SEMESTRE	3ER SEMESTRE	4TO SEMESTRE	5TO SEMESTRE	6TO SEMESTRE	7MO SEMESTRE	8VO SEMESTRE
ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD	Anatomía Humana Aplicada ANA-121 HT-80	Bioquímica Aplicada BIO-221 HT-60	Fisiología del Ejercicio Físico FIS-321 HT-60 Evaluación de la Actividad Física y Deportes EVA-322 HT-80	Biomecánica del Movimiento Humano BIO-421 HT-60 Entrenamiento Personalizado ENT-422 HT-100 Prescripción del Ejercicio Físico - Deportivo Adaptado PRE-423 HT-80	Nutrición y Apoyos Ergogénicos en la Actividad Física y Dep. NUT-521 HT-80 Entrenamiento Funcional ENT-522 HT-80 Actividades Físico Recreativas en el Medio Natural ACT-523 HT-80	Primeros Auxilios en la Actividad Física y Deportes PRI-621 HT-60 Actividad Física para la Tercera Edad ACT-622 HT-80 Actividad Física y Deporte Adaptado ACT-623 HT-80		Actividad Física y Deporte Adaptado II ACT-721 HT-80
	Psicomotricidad PSI-122 HT-80 Acondicionamiento Físico ACO-123 HT-120	Atletismo I ATL-222 HT-100 Baloncesto I BAL-223 HT-100 Gimnasia Artística I GIM-224 HT-100 Teoría del Entrenamiento Deportivo TEO-225 HT-80	Atletismo II ATL-323 HT-100 Baloncesto II BAL-324 HT-100 Gimnasia Artística II GIM-325 HT-100 Práctica y Programación del Entrenamiento Deportivo PRA-326 HT-80	Fútbol I FUT-424 HT-100 Voleibol I VOL-425 HT-100 Natación I NAT-426 HT-100	Fútbol II FUT-524 HT-100 Voleibol II VOL-525 HT-100 Natación II NAT-526 HT-100	Deportes Alternativos DEP-624 HT-80		
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO Y RENDIMIENTO								
GESTIÓN Y RECREACIÓN SOCIAL - DEPORTIVA						Gestión y Administración de Emprendimientos Deportivos GES-625 HT-60	Gestión y Administración Deportivos GES-722 HT-60	Organización de Eventos Deportivos y Recreativos ORG-821 HT-80
PEDAGÓGICA Y DIDÁCTICA	Educación Física de Base EDU-124 HT-60 Psicología del Desarrollo PSI-125 HT-60 Taller de Expresión Oral y Escrita TAL-126 HT-40	Psicología de la Actividad Física y el Deporte PSI-226 HT-60	Habilidades Motrices y Juegos Motrices HAB-327 HT-80	Teoría y Metodología de la Educación Física TEO-427 HT-60			Técnicas Coreográficas Movidas de la Actividad Física y Deportes TEC-725 HT-80	
PRÁCTICA LABORAL						Práctica Profesional I PRA-626 HT-160	Práctica Profesional II PRA-724 HT-160	Práctica Profesional III PRA-822 HT-160
INVESTIGACIÓN	Redacción Científica RED-127 HT-60	Informática Aplicada INF-227 HT-60			Estadística Aplicada EST-527 HT-80	Investigación I INV-627 HT-80	Investigación II INV-725 HT-80	Taller de Grado TAL-823 HT-280
IDIOMAS							Inglés I ING-726 HT-60	Inglés II ING-824 HT-60
CRISTIANA Y VALORES	Cosmovisión Bíblica COS-125 HT-60	Liderazgo y Comunidad LID-228 HT-80	Fundamentos de la Familia y Sociedad FUN-328 HT-80	Principios de Vida Saludable PRI-425 HT-60	Historia de la UASO HIS-528 HT-60	Ciencias y Religión CIE-628 HT-60	Ética Cristiana Aplicada a la Profesión ETI-727 HT-60	Perspectiva Bíblica de la Historia PER-825 HT-60

Nota: Recuperado de proyecto curricular, rediseño de la carrera de Ciencias de la Actividad Física y Deportes propuesta de implementación para la gestión 2026.

La carrera de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte se organiza en ocho áreas (tabla 1) formativas, entre ellas la Psicología de la Actividad Física y el Deporte (PSI-226), impartida en el segundo semestre con 2.5 créditos y 60 horas totales. Si bien esta asignatura aporta una base útil, su alcance actual resulta limitada, lo que evidencia la necesidad de fortalecer y ampliar la formación psicológica para desarrollar en los futuros profesionales competencias emocionales, de optimización del rendimiento y de acompañamiento psicoeducativo en el ámbito deportivo.

1.4. Identificación del Problema o Vacío Académico

En Latinoamérica, la formación en psicología del deporte evidencia limitaciones en la integración de técnicas de intervención dentro de los programas de Actividad Física y Deportes (Janeth y Anayhuaman, 2022). En la Universidad Adventista de Bolivia, la carrera de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte aborda esta temática mediante asignaturas como Psicología de la Actividad Física y el Deporte, Psicomotricidad, Habilidades Motrices, Psicología del Desarrollo, entre otras, las cuales fortalecen la comprensión conductual y socioemocional del deportista. Aunque esta estructura promueve competencias básicas y aplicaciones de enfoques basados en evidencia, aún se requiere ampliar la carga horaria y el alcance

formativo de la asignatura Psicología de la Actividad Física y del Deporte (PSI-226) para consolidar una preparación psicológica teórica-práctica que potencie el conocimiento del futuro profesional.

2. ENFOQUES DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN DEPORTE Y ACTIVIDAD FÍSICA

A continuación se describen enfoques y técnicas de intervención en Psicología del Deporte y la Actividad Física.

2.1. Enfoque Cognitivo-Conductual

El enfoque cognitivo conductual tiene sus raíces en las teorías desarrolladas por Aaron T. Beck y Albert Ellis. Beck es reconocido por desarrollar la Terapia Cognitiva, que enfatiza la identificación y modificación de pensamientos automáticos negativos para cambiar emociones y comportamiento (López-Morales et al., 2022). Por su parte, Ellis formuló la Terapia Racional Emotiva Conductual, que también se centra en cambiar creencias irracionales para mejorar la salud mental. En el ámbito del deporte, investigadores han adaptado técnicas del enfoque Cognitivo-Conductual para abordar la ansiedad competitiva, mejorar la autoconfianza y promover una conducta óptima en atletas (Gustafsson et al., 2025).

También, la terapia cognitivo-conductual es un modelo psicoterapéutico que entiende que el

funcionamiento emocional y conductual está fuertemente influenciado por las cogniciones o pensamientos que una persona tiene acerca de sí misma y del entorno. Su objetivo es rescatar y modificar cogniciones disfuncionales, permitiendo así que los deportistas puedan manejar mejor las demandas psicológicas propias del rendimiento (Podlog et al., 2020).

Este enfoque incluye técnicas como la reestructuración cognitiva y el entrenamiento en habilidades de afrontamiento, diseñadas para enfrentar activamente situaciones relacionadas con el estrés competitivo. Este enfoque, "fomenta la autoinstrucción positiva y la desensibilización a estímulos ansiógenos, lo que facilita un mejor desempeño psicológico y físico" (Gustafsson et al., 2025, 3).

2.1.1. Usos de Intervención Cognitivo-Conductual en Deporte y Actividad Física

Las intervenciones cognitivo-conductuales aplicadas a la actividad física muestran eficacia en la promoción del compromiso y la adherencia a los programas de entrenamiento. La evaluación y cambio de pensamientos negativos o de autoeficacia baja son claves para aumentar la motivación y mantener la constancia, lo cual impacta directamente en los resultados de salud y rendimiento (Bahmanzadeh y Alizadeh, 2016).

Además, las técnicas cognitivas conductuales se emplean para reducir la ansiedad precompetitiva, mejorar la concentración y aumentar la autoconfianza, siendo herramientas indispensables en el diseño de planes de intervención personalizados (Gustafsson et al., 2025).

2.2. Enfoque Humanista

El enfoque humanista en psicología deportiva se basa en los principios desarrollados por Carl Rogers y Abraham Maslow, que destacan la importancia de la experiencia subjetiva, la autorrealización y el crecimiento personal del deportista. Este paradigma pone énfasis en la empatía, la aceptación incondicional y la autenticidad para facilitar que el atleta conecte con sus valores y fortalezas internas (Aedo, 2020).

Este enfoque utiliza técnicas como la escucha activa, la autoaceptación y el desarrollo de la conciencia propia para apoyar la autonomía y la motivación intrínseca del deportista. Busca satisfacer las necesidades psicológicas básicas de competencia, autonomía y relaciones interpersonales positivas, elementos clave para el bienestar emocional y el rendimiento deportivo (Ryan y Deci, 2023).

2.1.1. Usos en Intervención Humanista en Deporte y Actividad Física

Las intervenciones humanistas en deporte promueven la motivación autónoma y ayudan a los atletas a hallar sentido y disfrute en la actividad física, fortaleciendo la resiliencia y la autoestima.

También facilitan la creación de un ambiente de apoyo, respeto y colaboración entre el deportista y su equipo (Evans et al., 2018).

En psicología del deporte se aplica este enfoque al diseñar planes centrados en el crecimiento personal y la experiencia única de cada atleta, ayudando a manejar la presión competitiva y a mantener la integridad emocional durante el entrenamiento y la competición (Ryan et al., 2023).

2.3. Enfoque Sistémico

El enfoque sistémico en psicología deportiva fue fundamentado principalmente a partir de la teoría general de sistemas propuesta por Ludwig Von Bertalanffy. Esta teoría sostiene que los sistemas deben entenderse como un todo organizado cuyas propiedades no se pueden explicar solo por la suma de sus partes (Bertalanffy, 1968). Adaptado a la psicología deportiva, este paradigma considera al deportista dentro de un sistema complejo donde interactúan diversos elementos como el equipo, la familia y el entorno social (Ramírez, 1999).

El enfoque sistémico promueve la comprensión y modificación de las interacciones, roles y comunicación dentro del sistema deportivo para mejorar el rendimiento y bienestar del atleta. Se centra no solo en el individuo sino en las relaciones y dinámicas del conjunto, interpretando el deporte como un fenómeno dinámico y en cambio constante (Sánchez, 2020).

2.3.1. Usos en Intervención Sistémica en Deporte y Actividad Física

Las intervenciones sistémicas favorecen la cohesión de grupo, fortalecen la comunicación y colaboran en la resolución de conflictos internos y externos que afectan el rendimiento. También facilitan la adaptación a los cambios del entorno competitivo y promueven la resiliencia, el autoconocimiento y la alineación de objetivos tanto a nivel individual como grupal. En psicología del deporte, el enfoque sistémico trabaja en el contexto total del deportista, incluyendo equipos y entorno familiar para propiciar el equilibrio funcional del sistema (Sánchez, 2009).

2.4. Enfoque Socioeducativo

El enfoque socioeducativo en psicología deportiva tiene como uno de sus referentes fundamentales a Coleman Griffith, considerado el padre de la psicología del deporte en Estados Unidos, quien a inicios del siglo XX estableció las bases para integrar la psicología con la formación y educación deportiva. Asimismo, en ámbitos educativos y sociales, autores como Rodríguez han promovido la aplicación de este enfoque para el desarrollo integral del deportista, enfatizando valores, habilidades sociales y formación contextual (Griffith, 2023).

Este paradigma se basa en la idea de que el atleta no solo es un sujeto de rendimiento físico sino un ser en formación educativa y social, donde influyen factores del entorno familiar, pedagógico y

comunitario. Se promueven estrategias para integrar habilidades sociales, manejo emocional y valores dentro del proceso de entrenamiento con el fin de formar deportistas responsables, cooperativos y resilientes (Núñez et al., 2020).

2.4.1. Usos en Intervención Socioeducativo en Deporte y Actividad Física

Las intervenciones desde el enfoque socioeducativo potencian el desarrollo de competencias socioemocionales, la cohesión grupal, la participación y la integración familiar y social del deportista. Además, se busca fomentar la motivación intrínseca, la autorregulación emocional y la formación en valores, creando ambientes de entrenamiento que favorecen la educación y el bienestar psicológico. El trabajo colaborativo entre psicólogos, entrenadores y familias es clave para un desarrollo integral (Núñez et al., 2020).

2.5. Enfoque de Psicología Positiva

El enfoque de la psicología positiva fue desarrollado principalmente por Martin Seligman y Mihaly Csikszentmihalyi, quienes introdujeron esta corriente en la década de los 90. La psicología positiva se centra en el estudio científico de las fortalezas humanas, la resiliencia, el bienestar y el desarrollo personal. En el ámbito deportivo, su objetivo es fomentar una mentalidad positiva, la autoconfianza y el manejo eficaz de las emociones para potenciar el rendimiento y la satisfacción personal del atleta (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000).

Este enfoque utiliza técnicas como la visualización positiva, el establecimiento de metas alcanzables, el refuerzo de la autoconfianza y el control emocional. Busca no solo mejorar el rendimiento competitivo, sino también promover el bienestar integral y la felicidad del deportista, consolidando así una carrera deportiva sostenible y gratificante.

2.5.1. Usos en Intervención Psicológica Positiva en Deporte y Actividad Física

Las intervenciones basadas en la psicología positiva en el deporte se centran en fortalecer las capacidades internas del atleta, como la resiliencia, el optimismo y el manejo del estrés, fortaleciendo la motivación intrínseca y la autoconfianza. Además, promueven estados mentales óptimos, que facilitan la concentración y la excelencia en el rendimiento. También se trabaja en el desarrollo de gratitud y apreciación, ayudando a los atletas a mantener un equilibrio emocional y un bienestar a largo plazo (Li y Pan, 2025).

3. TÉCNICAS PSICOLÓGICAS APLICADAS AL DEPORTE Y ACTIVIDAD FÍSICA

3.1. Reestructuración Cognitiva y Modificación de Distorsiones Cognitivas

La reestructuración cognitiva ha sido una técnica fundamental en la psicología del deporte,

cuyos orígenes se remontan a Aaron T. Beck y Albert Ellis con el desarrollo de la terapia cognitiva (Beck, 2024). Esta técnica consiste en identificar y modificar pensamientos negativos o irracionales que pueden interferir con el rendimiento del deportista. Su aplicación implica, primero, la detección de pensamientos automáticos disfuncionales, seguida de un cuestionamiento crítico de esos pensamientos, la generación de alternativas más adaptativas y su práctica en situaciones deportivas reales (Maneiro da Silva, 2023). El profesional en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte está llamado a entrenar a los atletas en este proceso, ayudándoles a desarrollar auto verbalizaciones positivas que impacten en su desempeño y bienestar mental. La preparación mental a través de estas técnicas mejora la confianza y gestione el estrés en deportistas.

3.2. Visualización e Imaginería Motora

La Visualización o Imaginería Motora se define como una técnica que consiste en la práctica mental sistemática de movimientos deportivos específicos, donde el atleta genera una imagen mental vívida y multisensorial (visual, kinestésica, auditiva) sin ejecutarlos físicamente (Tarqui-Silva et al., 2023). La teoría sostiene que este proceso activa patrones neurales y respuestas musculares reales (aunque de baja intensidad) similares a las del gesto ejecutado. Su implementación efectiva se guía por el Modelo PETTLEP (Physical, Environment, Task, Timing, Learning, Emotion, Perspective), que asegura que la práctica sea lo más cercana a la realidad (Balconi et al., 2017). Para el profesional, esta técnica es un recurso integral que optimiza el rendimiento técnico y emocional, ya que fortalece rutas motoras, mejora la coordinación y agiliza los tiempos de reacción.

3.3. Técnicas de Control del Arousal: Respiración Diafragmática y Relajación

Esta categoría de técnicas no tiene un precursor único en el deporte, pero la Relajación Muscular Progresiva es un desarrollo clásico de Edmund Jacobson (Mascaret y Temprado, 2023). Las Técnicas de Control del Arousal se definen como intervenciones psicológicas que permiten al deportista autorregular su nivel de activación fisiológica (arousal), moderando tanto la sobre activación ansiosa como la falta de energía motivacional. Las técnicas incluyen la respiración diafragmática, para el control de la ansiedad somática, y la relajación muscular progresiva, para distinguir la tensión de la relajación (Tarqui-Silva et al., 2023). El proceso de aplicación se integra en un programa psicoeducativo para fortalecer el control respiratorio y la regulación emocional, logrando activar el sistema nervioso parasimpático y contrarrestando la respuesta de lucha o huida. Para el profesional, son clave para mantener la concentración y el rendimiento óptimo en competencia.

3.4. Establecimiento de Metas SMART y Auto habla Positiva

La técnica del Establecimiento de Metas SMART (Específicas, Medibles, Alcanzables, Relevantes, con plazo Temporal) combinada con el Autohabla Positiva (self-talk) integra elementos de motivación y autoconfianza, con raíces en la psicología motivacional y cognitiva (Wang et al., 2025b). Se define como una intervención que ayuda al deportista a construir objetivos realistas y a desarrollar un diálogo interno constructivo que refuerza sus capacidades. La implementación se desarrolla en cinco pasos: establecer metas claras para la temporada, definir objetivos específicos y medibles, crear afirmaciones positivas de auto habla, practicar estas afirmaciones en situaciones de presión, y reemplazar el auto habla negativa (Benevides, 2025b). El profesional de la actividad física debe usar esta técnica para promover la motivación intrínseca, fortalecer la autoconfianza y regular las emociones, optimizando el rendimiento psicológico y físico del deportista.

3.5. Cohesión Grupal y Comunicación Efectiva en Equipos

Los autores que fundamentan la conceptualización y medición de la cohesión grupal son Carron, Widmeyer y Brawley (1985), quienes la definen como un sentimiento de unidad, confianza mutua, apoyo emocional y compromiso hacia objetivos comunes (Quintana Otero y Palacios Garay, 2025). La técnica de Cohesión Grupal y Comunicación Efectiva es una intervención sistemática destinada a fortalecer estos componentes en el equipo deportivo (López-Gajardo et al., 2020). La aplicación incluye actividades para generar confianza, establecer normas claras de comunicación, crear un ambiente seguro para resolver conflictos, fomentar el liderazgo democrático y celebrar logros (López Gajardo et al., 2023). Para el profesional, su uso es vital porque mejora la coordinación táctica, reduce la ansiedad individual, aumenta la motivación y fortalece la resistencia mental, resultando en un mejor desempeño.

3.6. Entrenamiento Concentrativo

El precursor clave del concepto de Flow (Flujo) es Mihaly Csikszentmihalyi. El Entrenamiento en Flow se define como una intervención para facilitar experiencias de inmersión total en la tarea, donde las capacidades están perfectamente balanceadas con el nivel de desafío, logrando un enfoque óptimo (Li y Pan, 2025b). El proceso incluye: evaluar habilidades, diseñar retos ligeramente superiores, incrementar progresivamente la dificultad, practicar atención plena y reflexionar para identificar momentos óptimos. El profesional de la actividad física debe aplicar estas técnicas para mejorar la satisfacción, reducir la ansiedad y optimizar el rendimiento del

deportista, ya que la concentración y absorción total fortalecen la motivación intrínseca y la resiliencia psicológica.

4. APLICACIONES PRÁCTICAS EN LA CARRERA DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTES (UAB)

El análisis curricular 2025 de la Universidad Adventista de Bolivia identificó que su estructura, aunque sólida, requiere mejorar la carga horaria en asignaturas específicas, principalmente en la profundización en Psicología Aplicada. Para remediar esto, se propone ampliar la carga de asignaturas como Psicología de la Actividad Física y Deportes e integrar transversalmente temas vitales como manejo emocional, liderazgo y psicometría, alineándolos con la cosmovisión cristiana adventista y las exigencias académicas actuales. Se recomienda diseñar programas que incluyan intervenciones prácticas como talleres de rendimiento bajo presión y sesiones de devoción-reflexión, junto con un fomento a la investigación local a través de tesis sobre ansiedad, motivación, resiliencia y temas vinculadas a la Psicología del Deporte.

5. RESULTADOS

La revisión sistemática identificó cinco enfoques psicológicos fundamentales que sustentan las técnicas de intervención en el ámbito de la actividad física y el deporte. El enfoque cognitivo-conductual destaca por su empleo de la reestructuración cognitiva para modificar pensamientos limitantes y fortalecer la autoconfianza, factores claves para mejorar el rendimiento deportivo (García & López, 2022). El enfoque humanista resalta la importancia del autodescubrimiento y la motivación intrínseca, facilitando el desarrollo personal y la autorrealización del deportista. El enfoque sistémico considera el contexto social y familiar, reconociendo su impacto en el bienestar integral del atleta (Alkasasbeh & Akroush, 2025). El enfoque socioeducativo se centra en potenciar habilidades sociales, comunicación efectiva y el trabajo en equipo, imprescindibles en deportes colectivos. Finalmente, la psicología positiva favorece el desarrollo de fortalezas personales y resiliencia para enfrentar los desafíos deportivos.

Respecto a las técnicas, se encontraron evidencias recientes que validan su eficacia para mejorar el rendimiento y el bienestar. La reestructuración cognitiva, la visualización motora y el control de la excitación contribuyen a reducir la ansiedad, mejorar la concentración y el autocontrol. El establecimiento de metas SMART potencia la motivación y clarifica objetivos, la cohesión grupal incrementa el compromiso y desempeño de los equipos, mientras que el entrenamiento en flujo posibilita estados óptimos de concentración y

rendimiento. Además, la integración de la devoción personal con la perspectiva espiritual adventista potencia la resiliencia emocional y otorga sentido trascendente a la práctica deportiva.

Aunque la malla curricular presenta fundamentos sólidos, se evidencia la necesidad de mayor profundización y actualización en la aplicación práctica de las técnicas psicológicas y una inclusión formalizada de la dimensión espiritual como eje motivacional y terapéutica en la formación profesional.

6. CONCLUSIONES

La psicología aplicada al deporte y la actividad física es un componente imprescindible en la formación de los profesionales en la carrera de Ciencias de la Actividad Física y Deportes. Los cinco enfoques psicológicos abordados ofrecen un sólido marco teórico, mientras que las técnicas, con respaldo académico, proporcionan herramientas prácticas para optimizar el rendimiento y fomentar el bienestar integral de los estudiantes-atletas. Se recomienda actualizar el currículo con una inclusión transversal de estos contenidos y prácticas, enfatizando la formación práctica-teórico y espiritual. Esta actualización contribuirá a formar profesionales competentes, capaces de diseñar y ejecutar intervenciones psicológicas efectivas que mejoren la calidad educativa y la salud mental.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aedo, E. R. (2020). *Psicologia Humanista: Suas origens e significado no mundo da psicoterapia para meio século*. <https://www.redalyc.org/pdf/4615/461545458006.pdf>
- Alkasasbeh, W. J., & Akroush, S. H. (2025). Sports motivation: A narrative review of psychological approaches to enhance athletic performance. *Frontiers in Psychology*, 16, 1645274. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1645274>
- Amorim, F. (2022, noviembre 28). La primera base de la cosmovisión cristiana. *Noticias - Adventistas*. <https://noticias.adventistas.org/es/columna/felippe.amorim/la-primera-base-de-la-cosmovision-cristiana/>
- Azón, E. (2024, noviembre 24). La importancia de escoger un psicólogo adventista. *Revista Adventista de España*. <https://revista.adventista.es/la-importancia-de-escoger-un-psicologo-adventista/>
- Bahmanzadeh, L., & Alizadeh, K. H. (2016). *The effect of cognitive-behavioral stress management training on improving psychological symptoms and quality of life in nurses*. <https://jrh.gmu.ac.ir/article-1-1262-en.pdf>
- Balconi, M., Crivelli, D., & Cortesi, L. (2017). Transitive Versus Intransitive Complex Gesture Representation: A Comparison Between Execution, Observation and Imagination by fNIRS. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 42(3), 179-191. <https://doi.org/10.1007/s10484-017-9365-1>
- Beck, A. T. (2024, junio 26). *Terapia cognitivo-conductual de los trastornos adictivos*. casadellibro. <https://www.casadellibro.com/libro-terapia-cognitivo-conductual-de-los-trastornos-adictivos/9788449342615/15961507>
- Benevides, A. T. (2025). Mental skills development: how coaches can foster confidence, focus, and resilience to enhance on-field PERFORMANCE. *Revista ft*, 29(146), 18-19. <https://doi.org/10.69849/revistaft/ni10202505231418>
- DeShazo, J. M., Kouwijzer, I., De Groot, S., Post, M. W. M., Valent, L. J. M., Van Leeuwen, C. M. C., Wen, H., Cowan, R. E., & on behalf of the HandbikeBattle Group. (2023). Effect of Training for an Athletic Challenge on Illness Cognition in Individuals with Chronic Disability: A Prospective Cohort Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(1), 58. <https://doi.org/10.3390/ijerph21010058>
- Evans, M. B., Shirazipour, C. H., Allan, V., Zanhour, M., Sweet, S. N., Martin Ginis, K. A., & Latimer-Cheung, A. E. (2018). Integrating insights from the parasport community to understand optimal Experiences: The Quality Parasport Participation Framework. *Psychology of Sport and Exercise*, 37, 79-90. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.04.009>
- G. White, E. (2025). *Consejos Sobre la Salud*. <https://m.egwwritings.org/es/book/163.3198/toc>
- Griffith, C. (2023, agosto 9). Historia y Evolución de la Psicología del Deporte | Psicología. *Escuela de Postgrado de Psicología y Psiquiatría*. <https://eepsicologia.com/historia-evolucion-psicologia-deporte/>
- Gustafsson, H., Lundqvist, C., & Tod, D. (2025). Cognitive Behavioral Intervention in Sport Psychology: A Case Illustration of the Exposure Method with an Elite Athlete. *ResearchGate*.

- https://www.researchgate.net/publication/306498549_Cognitive_Behavioral_Intervention_in_Sport_Psychology_A_Case_Illustration_of_the_Exposure_Method_with_an_Elite_Athlete
- Janeth, J., & Anayhuaman, C. (2022). *Aportes de la psicología al deporte de alta competencia en américa del sur en los últimos 5 años*. https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/12824/Aportes_Conf_rpusaAnayhuaman_Jessica.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Kim, M., & Priscilla. (2024). A Systematic Review of Cognitive Sports Psychology Interventions on High School, College, and Professional Athletes. *Journal of Student Research*, 13(4). <https://doi.org/10.47611/jsrhs.v13i4.8127>
- Kim, M., & Yoon, P. (2024). A Systematic Review of Intervenciones de psicología cognitiva deportiva en atletas de secundaria, universitarios y profesionales. *Journal of Student Research*, 13(4), 19.
- Li, J., & Pan, X. (2025). The impact of Mood on Sports Flow State in football players: A chain mediating model of Psychological Resilience and Achievement Motivation in Competition. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1523400>
- López Gajardo, M. Á., Ponce-Bondón, J. C., Lobo-Triviño, D., Manzano-Rodríguez, D., & Llanos-Muñoz, R. (2023). Análisis de procesos grupales en deportes colectivos: Relación entre resiliencia de equipo y la cohesión grupal: Resiliencia de equipo y cohesión grupal. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 437(2), 14-25. <https://doi.org/10.55166/reefd.v437i2.1100>
- López-Gajardo, M. A., González-Ponce, I., Universidad de Extremadura, Departamento de Psicología, Badajoz, Extremadura, España, Ponce-Bordón, J. C., Universidad de Extremadura, Departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal, Cáceres, Extremadura, España, Díaz-García, J., Universidad de Extremadura, Departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal, Cáceres, Extremadura, España, Leo, F. M., & Universidad de Extremadura, Departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal, Cáceres, Extremadura, España b. (2020). Validación al español de la Escala de Comunicación Efectiva en el Fútbol. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 52. <https://doi.org/10.14349/rlp.2020.v52.19>
- Maneiro da Silva, N. (2023). *Aspectos psicológicos del entrenamiento deportivo exitoso: Preparación mental para la victoria | Lecturas: Educación Física y Deportes*. <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/7246>
- Mascaret, N., & Temprado, J.-J. (2023). Acceptance of a Mobile Telepresence Robot, before Use, to Remotely Supervise Older Adults' Adapted Physical Activity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4), 3012. <https://doi.org/10.3390/ijerph20043012>
- Núñez, C. M., Segovia, Y., & Gutiérrez, D. (2020). Aplicación de un enfoque educativo e integral en el deporte extraescolar mediante el modelo de educación deportiva. *AplicacionDeUnEnfoqueEducativoEIntegralEnElDeporte-7666467.pdf*
- Podlog, L. W., Heil, J., Burns, R. D., Bergeson, S., Iriye, T., Fawver, B., & Williams, A. M. (2020). A Cognitive Behavioral Intervention for College Athletes With Injuries. *The Sport Psychologist*, 34(2), 111-121. <https://doi.org/10.1123/tsp.2019-0112>
- Quintana Otero, R. N., & Palacios Garay, J. P. (2025). Cohesión de grupo en educación física: Una revisión sistemática. *Horizontes. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 9(37), 1439-1457. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v9i37.992>
- Ramirez, S. (1999). *Teoría general de sistemas de Ludwig Von Bertalanffy*. UNAM.
- Rodríguez, S. A. A. (2015). Espiritualidad en el deporte. *Cuestiones Teológicas*, 42(98), 531-551.
- Ronkainen, H., Lundgren, T., Kenttä, G., Ihalainen, J. K., Kalaja, S., Valtonen, M., & Lappalainen, R. (2025). A sport-specific ACT group intervention for promoting athletes' mental well-being: A randomized controlled trial. *Journal of Applied Sport Psychology*, 0(0), 1-26. <https://doi.org/10.1080/10413200.2025.2521267>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2023). *La Teoría de la Autodeterminación y la Facilitación de la Motivación Intrínseca, el Desarrollo Social, y el Bienestar*. https://www.selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_SpanishAmPsych.pdf

- Sánchez, A. J. G. (2009). Un acercamiento sistémico a la psicología del deporte. *INFORMACIO PSICOLOGICA*, 95, 87-96.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Shirvani, H., Asadzandi, M., & Amini, A. (2025). The Relationship Between Spirituality and Sports from the Point of View of Sports Psychology Researchers: A Systematic Review of Research Over Two Decades. *Journal of Religion and Health*, 64(5), 3613-3645. <https://doi.org/10.1007/s10943-024-02204-3>
- Syaukani, A. A., Mohd Hashim, A. H., & Subekti, N. (2023). Conceptual Framework of Applied Holistic Education in Physical Education and Sports: A Systematic Review of Empirical Evidence. *Physical Education Theory and Methodology*, 23(5), 794-802. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2023.5.19>
- Tarqui-Silva, L. E., Garcés-Mosquera, J. E., Indacochea-Mendoza, J. C., & Rivadeneira-Arregui, S. E. (2023). Reestructuración cognitiva y técnicas psicoeducativas para la regulación emocional en deportistas. *Ciencia y Deporte, Выпуск 2 2023*, Page e4330. <https://doi.org/10.34982/2223.1773.2023.V8.NO2.001>
- UAB. (s.f.). *Actividad Física y Deportes – Universidad Adventista de Bolivia*. Recuperado 7 de noviembre de 2025, de <https://www.uab.edu.bo/elementor-38/>
- Wang, W., Schweickle, M. J., Arnold, E. R., & Vella, S. A. (2025a). Psychological Interventions to Improve Elite Athlete Mental Wellbeing: A Systematic Review and Meta-analysis. *Sports Medicine*, 55(4), 877-897. <https://doi.org/10.1007/s40279-024-02173-3>
- Wang, W., Schweickle, M. J., Arnold, E. R., & Vella, S. A. (2025b). Psychological Interventions to Improve Elite Athlete Mental Wellbeing: A Systematic Review and Meta-analysis. *Sports Medicine*, 55(4), 877-897. <https://doi.org/10.1007/s40279-024-02173-3>