



UNIVERSIDAD
DE MURCIA

Escuela
de Doctorado

TESIS DOCTORAL

*PERCEPCIÓN DEL RENDIMIENTO Y ASPECTOS
PSICOLÓGICOS EN FUTBOLISTAS JUVENILES.*

AUTOR/A Santos Valero Giménez

DIRECTOR/ES Arturo Díaz Suárez

2025



UNIVERSIDAD
DE MURCIA

Escuela
de Doctorado

TESIS DOCTORAL

*PERCEPCIÓN DEL RENDIMIENTO Y ASPECTOS
PSICOLÓGICOS EN FUTBOLISTAS JUVENILES.*

AUTOR/A Santos Valero Giménez

DIRECTOR/ES Arturo Díaz Suárez

2025



DECLARACIÓN DE AUTORÍA Y ORIGINALIDAD DE LA TESIS PRESENTADA PARA OBTENER EL TÍTULO DE DOCTOR/A

Aprobado por la Comisión General de Doctorado el 19 de octubre de 2022.

Yo, D. Santos Valero Giménez, habiendo cursado el Programa de Doctorado Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Escuela Internacional de Doctorado de la Universidad de Murcia (EIDUM), como autor/a de la tesis presentada para la obtención del título de Doctor/a titulada:

PERCEPCIÓN DEL RENDIMIENTO Y ASPECTOS PSICOLÓGICOS EN FUTBOLISTAS JUVENILES

y dirigida por:

D.: ARTURO DIAZ SUAREZ

D.:

D.:

DECLARO QUE:

La tesis es una obra original que no infringe los derechos de propiedad intelectual ni los derechos de propiedad industrial u otros, de acuerdo con el ordenamiento jurídico vigente, en particular, la Ley de Propiedad Intelectual (R.D. legislativo 1/1996, de 12 de abril, por el que se aprueba el texto refundido de la Ley de Propiedad Intelectual, modificado por la Ley 2/2019, de 1 de marzo, regularizando, aclarando y armonizando las disposiciones legales vigentes sobre la materia), en particular, las disposiciones referidas al derecho de cita, cuando se han utilizado sus resultados o publicaciones.

Del mismo modo, asumo ante la Universidad cualquier responsabilidad que pudiera derivarse de la autoría o falta de originalidad del contenido de la tesis presentada, en caso de plagio, de conformidad con el ordenamiento jurídico vigente.

Murcia, a 28 de Septiembre de 2025

(firma)

Información básica sobre protección de sus datos personales aportados:	
Responsable	Universidad de Murcia. Avenida teniente Flomesta, 5. Edificio de la Convalecencia. 30003; Murcia. Delegado de Protección de Datos: dpd@um.es
Legitimación	La Universidad de Murcia se encuentra legitimada para el tratamiento de sus datos por ser necesario para el cumplimiento de una obligación legal aplicable al responsable del tratamiento. art. 6.1.c) del Reglamento General de Protección de Datos
Finalidad	Gestionar su declaración de autoría y originalidad
Destinatarios	No se prevén comunicaciones de datos
Derechos	Los interesados pueden ejercer sus derechos de acceso, rectificación, cancelación, oposición, limitación del tratamiento, olvido y portabilidad a través del procedimiento establecido a tal efecto en el Registro Electrónico o mediante la presentación de la correspondiente solicitud en las Oficinas de Asistencia en Materia de Registro de la Universidad de Murcia

Esta DECLARACIÓN DE AUTORÍA Y ORIGINALIDAD debe ser insertada en la quinta hoja, después de la portada de la tesis presentada para la obtención del título de Doctor/a.

Código seguro de verificación: RUxFMiLa-vZvk9wzr-jzTXzU9I-tHafw/j1

COPIA ELECTRÓNICA - Página 1 de 1

Esta es una copia auténtica imprimible de un documento administrativo electrónico archivado por la Universidad de Murcia, según el artículo 27.3 c) de la Ley 39/2015, de 1 de octubre. Su autenticidad puede ser contrastada a través de la siguiente dirección: <https://sede.um.es/validador/>

AGRADECIMIENTOS

Quiero expresar mi sincero agradecimiento a mi director de tesis, por su guía, paciencia y apoyo constante, que han sido fundamentales para que este trabajo llegara a su fin.

A mi familia, que siempre ha sido mi base. A mi madre, por enseñarme con su ejemplo la importancia de la constancia y la fortaleza. A la memoria de mi padre, cuya vida y esfuerzo siguen siendo para mí una inspiración diaria; esta tesis es también un homenaje a él. A mi hermano, por estar siempre ahí de manera leal y silenciosa.

A mis suegros, por su ayuda cotidiana y su apoyo en cada paso de este camino.

A mis compañeros y amigos, en especial a Alfonso, Fran y Paco, por compartir conmigo largas jornadas de trabajo, aprendizaje y también de buenos momentos.

A mis hijos **Santos** y **Pedro**, que me han recordado cada día por qué vale la pena seguir adelante y me inspiran a ser mejor en todo lo que hago.

Y de manera muy especial, a mi mujer **María José**, mi amiga de toda la vida, compañera desde la infancia, confidente y mayor crítica. Su apoyo constante, su paciencia y su fe en mí han sido el pilar que ha sostenido este camino y han hecho posible que creciera no solo como profesional, sino también como persona. Este logro es tan suyo como mío.

A ellos dedico este trabajo, para que sea un ejemplo de que el esfuerzo y la perseverancia siempre dan fruto.

A todos, gracias.

INDICE

1. Introducción	17
1.1. Ansiedad, tipos y efectos en los deportistas	20
1.2. Resiliencia en el deporte	21
1.3. Optimismo y deporte	21
1.4. Engagement	22
2. Objetivos de la investigación	23
3. Parte I. Revisión del marco teórico de la psicología del deporte	27
3.1. Psicología del deporte: Un enfoque integral	29
3.2. Evolución histórica de la psicología aplicada al deporte	29
3.3. Importancia en el rendimiento y la prevención del abandono	30
3.4. Modelos multidimensionales del rendimiento deportivo	30
3.5. Síntesis parte 1	31
4. Parte II. Variables Psicológicas en el rendimiento deportivo	33
4.1. Aspectos psicológicos del rendimiento deportivo	35
4.2. Ansiedad competitiva: definición, tipos y efectos	36
4.3. Resiliencia en el rendimiento deportivo	37
4.4. Optimismo disposicional	38
4.5. Engagement y rendimiento deportivo	39
4.6. Estrés percibido en el deporte	40
4.7. Síntesis parte 2	41
5. Parte III. Factores contextuales y sociales	43
5.1. Contextualización del deporte juvenil	45
5.2. El rol del entrenador como agente psicosocial	46
5.3. Influencia del equipo y del entorno competitivo	47
5.4. Síntesis parte 3	48
6. Parte IV. Evaluación e intervención psicológica en el fútbol	49
6.1. Valoración y actuación en el fútbol juvenil	51
6.2. Evaluación psicológica en el deporte formativo	51
6.3. Programas de intervención en habilidades psicológicas	52
6.4. Prevención del abandono y promoción del bienestar	53
6.5. Rol del psicólogo deportivo en el fútbol juvenil	54
6.6. Síntesis parte 4	55
7. Metodología de la investigación	57
7.1. Diseño y participantes	59
7.2. Procedimiento	60
7.3. Instrumentos	61
7.4. Análisis estadístico	62
8. Resultados	63
9. Discusión	71
10. Limitaciones de la investigación	77
11. Futuras líneas de investigación	81
12. Implicaciones prácticas	85
13. Referencias bibliográficas	89
14. Anexos	97

INDICE TABLAS

Tabla 1. Comparativa de demandas psicológicas y físicas por posición en fútbol juvenil	60
Tabla 2. Matriz de correlaciones	67
Tabla 3. Variables descriptivas por posición de jugadores	69

RESUMEN

El estudio analiza la influencia de variables psicológicas clave —ansiedad competitiva, resiliencia, optimismo, engagement y estrés percibido— en el rendimiento y bienestar de futbolistas juveniles de élite pertenecientes a la División de Honor española. La investigación parte de un enfoque multidimensional de la psicología del deporte, reconociendo que el rendimiento no depende únicamente de las capacidades físicas y técnicas, sino también de factores emocionales, motivacionales y contextuales.

A nivel teórico, se revisan los principales constructos implicados: la ansiedad como variable ambivalente que puede facilitar o deteriorar el rendimiento según su gestión; la resiliencia como recurso adaptativo frente a la adversidad; el optimismo como factor protector y modulador del esfuerzo sostenido; el engagement como estado motivacional positivo que potencia el compromiso deportivo; y el estrés percibido como evaluación subjetiva que puede ser interpretada como amenaza o como reto.

Asimismo, se abordan los factores sociales y contextuales, destacando el rol del entrenador como agente psicosocial, la cohesión y dinámica grupal del equipo, y la influencia de la familia y el entorno competitivo. Estos elementos se configuran como moduladores que pueden favorecer la motivación y la resiliencia, o bien incrementar la ansiedad y el riesgo de abandono.

La investigación se llevó a cabo con 333 futbolistas juveniles distribuidos por posición (porteros, defensas, centrocampistas y delanteros). Se aplicaron instrumentos psicométricos validados: CD-RISC 10 para resiliencia, SAS-2 para ansiedad, LOT-R para optimismo, UWES para engagement y PSS para estrés percibido. Los análisis incluyeron correlaciones de Pearson y ANOVA de un factor con pruebas post hoc de Bonferroni para identificar diferencias significativas entre posiciones.

Los resultados confirman la interrelación entre las variables psicológicas y evidencian diferencias según el puesto en el campo: los porteros destacan por mayor control emocional, los defensas por resiliencia, los centrocampistas por engagement y los delanteros por autoconfianza y optimismo. Estos hallazgos subrayan la necesidad de diseñar programas de intervención psicológica individualizados, adaptados al perfil y rol del jugador, con el fin de optimizar el rendimiento, prevenir el burnout y favorecer trayectorias deportivas sostenibles.

En conclusión, la integración de la psicología del deporte en el fútbol juvenil resulta esencial para potenciar el rendimiento, garantizar el bienestar psicológico y prevenir el abandono deportivo. El estudio aporta evidencia empírica que respalda la implementación de estrategias de entrenamiento mental diferenciadas por posición, destacando el papel de la resiliencia y el optimismo como factores protectores y del engagement como motor de implicación y compromiso.

ABSTRACT

This study analyzes the influence of key psychological variables—competitive anxiety, resilience, optimism, engagement, and perceived stress—on the performance and well-being of elite youth soccer players competing in Spain's División de Honor. The research adopts a multidimensional approach to sport psychology, acknowledging that performance depends not only on physical and technical abilities but also on emotional, motivational, and contextual factors.

The theoretical framework reviews the main constructs involved: anxiety as an ambivalent variable that can either enhance or impair performance depending on its management; resilience as an adaptive resource for overcoming adversity; optimism as a protective factor and effort modulator; engagement as a positive motivational state that strengthens athletic commitment; and perceived stress as a subjective evaluation that can be interpreted as either a threat or a challenge.

Social and contextual factors are also addressed, with particular emphasis on the coach's role as a psychosocial agent, team cohesion and group dynamics, and the influence of family and the competitive environment. These elements act as modulators that can foster motivation and resilience, or conversely, increase anxiety and the risk of dropout.

The study was conducted with 333 youth soccer players, categorized by position (goalkeepers, defenders, midfielders, and forwards). Validated psychometric instruments were applied: CD-RISC 10 for resilience, SAS-2 for anxiety, LOT-R for optimism, UWES for engagement, and PSS for perceived stress. Statistical analyses included Pearson's correlations and one-way ANOVA with Bonferroni post hoc tests to identify significant differences across positions.

Results confirmed the interrelationship among psychological variables and revealed position-specific differences: goalkeepers demonstrated greater emotional control, defenders higher resilience, midfielders greater engagement, and forwards higher self-confidence and optimism. These findings highlight the need to design individualized psychological interventions tailored to each player's profile and role, aiming to optimize performance, prevent burnout, and support sustainable athletic careers.

In conclusion, integrating sport psychology into youth soccer is essential to enhance performance, safeguard psychological well-being, and prevent early dropout. The study provides empirical evidence supporting the implementation of position-specific mental training strategies, underscoring the protective role of resilience and optimism, and the central function of engagement as a driver of commitment and involvement.

1. INTRODUCCIÓN

En los últimos años el conocimiento sobre variables psicológicas en el ámbito deportivo ha ganado demasiada importancia, es necesario tener una visión completa del deportista al tratar entender cómo se puede lograr un alto rendimiento deportivo, esto ha permitido reconocer claramente que ciertas variables como el estrés percibido, la ansiedad competitiva, el bienestar psicológico y la motivación intrínseca tienen un efecto determinante para mejorar el rendimiento, por un lado, y para prevenir el abandono deportivo, por el otro (Gould, Diffenbach y Moffett, 2002; Dosil, 2008). Los avances de estos trabajos han llevado a detectar modelos biomecánicos más completos que describen y analizan como interactúan los factores y como afectan estas al contexto sociodeportivo. Específicamente, se ha tenido muy en cuenta la relevancia de la preparación psicológica desde edades tempranas ya que su buena gestión y manejo puede ayudar favorablemente las carreras deportivas exitosas (MacNamara, Button y Collins, 2010).

A través del empleo de herramientas psicométricas, que son cada vez más específicas, se ha logrado evaluar con mayor precisión que los resultados que se han encontrado en contextos deportivos concretos son reproducibles y generalizables a otras disciplinas deportivas. Esto ha ampliado la posibilidad de transferir conocimientos entre los deportes colectivos e individuales, algo que enriquece el estudio del deporte y poder así aplicar la psicología deportiva desde un contexto más real y multidisciplinario (Arias et al., 2016). Además, si nos basamos en este enfoque nos encontramos que esto ayuda a reconocer que el rendimiento deportivo no depende exclusivamente de las habilidades físicas o técnicas del deportista, sino también de su capacidad para gestionar las demandas psicológicas que provienen de la competencia, el entrenamiento y las expectativas externas.

En numerosos estudios se ha hecho hincapié en profundizar en variables como la resiliencia, que puede entenderse como la capacidad de un deportista para emerger adaptativamente de situaciones negativas, y el optimismo, que también cumple una importante función cognitiva, ayudando, por ejemplo, a mantenerse motivado, proveerse de nuevos recursos y mantener la confianza que los escenarios de alta presión o poco claros no suelen fomentar (Seligman, 2006 y Gould et al., 2002). Ambos constructos se han encontrado asociados con una trayectoria exitosa en los deportes, particularmente en disciplinas de élite donde la adaptabilidad y la resistencia mental son cruciales para mantener el rendimiento a lo largo del tiempo (MacNamara et al., 2010). La resiliencia, en particular, ha resultado ser una variable predictiva de la práctica deportiva continua, ya que permite a las personas manejar efectivamente situaciones que surgen y que son de hecho críticas para su futuro en el deporte, tales como los cambios de categoría (Olmedilla et al., 2015).

Así como el entrenador sirve como el pilar psicológico del deportista, también ha sido durante mucho tiempo más que solo un instructor técnico o estratégico: ha brindado apoyo, ejemplos de comportamiento para que otros imiten y un ambiente propicio para la acción motivada. Su capacidad para formar relaciones positivas, generar experiencias buenas o crear condiciones seguras que hagan que los deportistas sufran menos mientras entrenan no solo asegura el control durante la competencia, sino que también contribuye significativamente a las herramientas empleadas por especialistas. (Romero et al., 2010; MacNamara, Holmes y Collins, 2006). Sin embargo, los estudios actuales todavía resultan insuficientes cuando se trata de abordar actitudes en la vida cotidiana que pueden dificultar el desarrollo del joven deportista, como la baja confianza, la incapacidad para trabajar bien con otros, la competencia activa entre los miembros del equipo o ser juzgado

todo el tiempo por entrenadores, los padres y el público en general (Gimeno y Buceta, 2010).

Como resultado de esto, el clima motivacional en el entrenamiento (interacción con compañeros de equipo, la inclinación general hacia la mejora) es uno de los componentes clave que comprenden el entorno psicosocial del futbolista (Arias et al., 2016; Mahamud, Tuero y Márquez, 2005). Sin embargo, otras variables individuales, como la ansiedad competitiva, el optimismo, el compromiso, el estrés percibido y el proceso de adaptación, no han recibido la misma atención en entornos grupales. La mayoría de las investigaciones existentes se llevaron a cabo en eventos individuales, de manera que competir contra otros es lo que realmente cuenta (Olmedilla et al., 2010; Sicilia et al., 2014). Esto también proporciona una pista para futuros estudios que comparen especificidades psicológicas dentro del mismo deporte, teniendo en cuenta, por ejemplo, las exigencias laborales en cada posición en el campo.

Los hallazgos de esta investigación enriquecen la comprensión de cómo se desarrollan la ansiedad, el optimismo y el compromiso dependiendo de la posición de juego, lo que también constituye una evidencia aplicable para entrenadores, psicólogos deportivos o preparadores físicos para aplicar en entrenamientos de preparación mental para deportistas. Finalmente, los resultados permitirán personalizar las estrategias de intervención psicológica según las necesidades particulares de cada jugador en función de su rol en el equipo y ayudarán a optimizar la gestión del talento en los niveles de formación deportiva.

En este contexto, el presente estudio tiene como objetivo principal analizar la incidencia de variables psicológicas como la resiliencia, la ansiedad competitiva, el optimismo y el Engagement.

1.1. Ansiedad, tipos y efectos en los deportistas.

En la competición deportiva, la ansiedad a menudo se acompaña de una mayor activación de los sistemas corporales mediada por el sistema nervioso autónomo (Cashmore, 2008). Esto se convierte en un aumento del ritmo cardíaco, un sudor profuso, tensión en todo el cuerpo y la sensación de inquietud interna. Desde el punto de vista del cuerpo, todo esto es una preparación para enfrentar cualquier amenaza o confrontar situaciones que crecen en sus demandas.

La ansiedad en relación con los deportes ha sido analizada exhaustivamente en varios estudios (Correia y Rosado, 2018), todos los cuales coinciden en que la ansiedad puede influir directamente en el rendimiento de un deportista de forma directa. Se ha observado en particular que altos niveles de ansiedad, si no se manejan adecuadamente, podrían afectar la toma de decisiones, el tiempo y la competencia técnica (Liştea et al., 2017).

Además, nuevos estudios nos dicen que hay habilidades mentales tales como la salud mental, la concentración y la autoconfianza tienen un rol importante en la mejora del rendimiento deportivo, y estos pueden afectar directamente sobre los niveles de estrés por ansiedad para los deportistas. También se ha visto que ciertas cantidades de ansiedad pueden ser útiles o motivadoras si el atleta piensa en ellas como un reto en vez de una amenaza (Gould et al., 2002; Dosil, 2008). Como resultado, en el rendimiento deportivo,

un buen manejo de la ansiedad no solo es importante, sino que puede ser un recurso estratégico.

1.2. Resiliencia en el Deporte

En el contexto del ejercicio físico y la práctica deportiva, la resiliencia se ha convertido en un constructo psicológico cada vez más importante (Zurita-Ortega et al., 2018). La resiliencia es una interpretación positiva ante situaciones difíciles (Fletcher y Sarkar, 2012) y puede venir derivada de aspectos individuales del deportista como el optimismo disposicional, la motivación, la autoconfianza, el control de la concentración y el apoyo social. Estos factores pueden generar respuestas positivas y reflexivas que van enfocadas hacia el compromiso con la tarea y un esfuerzo mejorado.

Tener un alto nivel de resistencia ayuda a una mejor adaptación tanto al éxito como a los fracasos en el deporte, desempeñándose mejor al enfrentar situaciones de manera más funcional (García et al., 2014). Varios estudios también han encontrado una asociación entre la resiliencia y el rendimiento deportivo, en el sentido de que la primera está relacionada con mejores resultados deportivos (Trigueros et al., 2019) y ambos pueden reforzarse mutuamente (Chacón-Cuberos et al., 2016). Además, algunos estudios informaron que el desarrollo de aspectos como la resiliencia y la perseverancia muestran una mejor estabilidad emocional y una planificación de la acción más efectiva (Laborde et al., 2017).

La resiliencia puede ser analizada desde una doble perspectiva, tanto como la capacidad de afrontar la adversidad y como una actitud proactiva y constructiva frente a situaciones difíciles (Vanistendael y Lecomte, 2002). En este marco, el optimismo constituye un recurso fundamental, pues facilita una lectura más flexible y constructiva de la realidad, lo que contribuye a fortalecer la capacidad de resiliencia (Flórez-Lozano, 2006; Scheier y Carver, 2003).

1.3. Optimismo y Deporte

Dentro del modelo de los rasgos de personalidad desarrollado por Scheier y Carver (1985), el optimismo se entiende como una disposición estable a anticipar que las cosas saldrán bien. Quienes adoptan una postura pesimista, en cambio, suelen evaluar su realidad y su horizonte vital desde una óptica desfavorable. De acuerdo con Scheier y Carver (2003), mantener una mirada optimista frente a la adversidad no solo ayuda a procesar los hechos de forma más positiva, sino que además refuerza la motivación para seguir adelante y no rendirse ante las dificultades.

Entendido como un rasgo de la personalidad, el optimismo adquiere una relevancia especial en el ámbito deportivo, especialmente en escenarios donde la exigencia y la presión competitiva son elevadas. Diversos estudios han encontrado que los atletas, tanto hombres como mujeres, que muestran altos niveles de optimismo tienden a alcanzar un mejor rendimiento y a obtener mayores logros dentro de sus respectivas disciplinas (Seligman, 2004; García-Naveira y Díaz, 2010; Londoño et al., 2011).

Diferentes investigaciones han evidenciado un vínculo sólido entre el optimismo y la capacidad de resiliencia. También coinciden en que el optimismo actúa de manera positiva como un factor protector frente al estrés y ayuda al desarrollo de respuestas de

afrontamiento más eficaces (Yu y Zhang, 2007; Parkes y Mallet, 2011; Sourì y Hasanirad, 2011; González-Arratia et al., 2012). Siguiendo en la línea, Ortín et al. (2013) encontraron que los jugadores de balonmano adolescentes con un perfil optimista presentaban menores niveles de ansiedad, lo cual ayuda a una mejor regulación emocional ante la competición. Del mismo modo, estudios longitudinales han revelado que el optimismo tiende a incrementarse con la edad y a la vez es mayor en deportistas de mayor trayectoria deportiva (García-Naveira, 2008).

1.4.Engagement

El engagement es un constructo psicológico importante que, además de otros antecedentes personales y consecuencias, como la resiliencia y el optimismo, puede influir en el bienestar y el rendimiento de los deportistas. Si estos factores no se examinan conjuntamente, podrían incluso presentarse como factores de riesgo para la salud mental y el rendimiento deportivo.

Conceptualmente, el engagement se refiere a un estado motivacional sostenido en el cual los deportistas están activa y emocionalmente involucrados y participan cognitivamente en su actividad física rutinaria. Este estado se compone de tres dimensiones centrales: energía, dedicación y absorción (Schaufeli et al., 2001).

- El vigor hace referencia a niveles elevados de energía física y mental, así como a una fuerte disposición para enfrentar los entrenamientos y competición con persistencia y esfuerzo.
- La dedicación se asocia con un alto grado de implicación personal, sentido de propósito, entusiasmo, orgullo e identificación con la disciplina deportiva practicada.
- La absorción describe un nivel profundo de la concentración en la tarea, acompañado de la percepción subjetiva de que el tiempo transcurre rápidamente y de una sensación de estar plenamente inmerso en la actividad.

Este constructo ha sido conceptualizado como una muestra de bienestar mental en el deporte, también se ve como algo que ayuda a mejorar el rendimiento pues parte del estado mental (Crust, 2007). Pero la práctica sobre el compromiso en el deporte es poca; algunos estudios clave muestran su valor, pero dejan claro que hay que aprender más sobre la teoría y cómo lo estudiamos (Lonsdale et al., 2007b; Hodge et al., 2009; De Freese y Smith, 2013).

Por ello, resulta fundamental seguir explorando sobre este constructo con el fin de clarificar su relación con otras variables psicológicas de importancia en el ámbito deportivo, como la motivación autodeterminada, las estrategias de afrontamiento del estrés y el burnout en atletas (Lonsdale et al., 2007a).

2. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

Este estudio nos da una visión detallada de algunos factores como son la ansiedad, el optimismo y el engagement y como estos influyen según la posición que el jugador tiene en el terreno de juego, ofreciendo así evidencia empírica que puede ayudar a los entrenadores, psicólogos deportivos y preparadores físicos para mejorar la preparación mental del futbolista. Los resultados facilitan poder decidir las estrategias de intervención psicológica que usar y adaptarlas así a las demandas específicas en función de su puesto dentro del equipo, lo que ayuda a una mejor gestión durante el proceso de formación deportiva. En este contexto, la presente tesis tiene como objetivos principales:

- Analizar la incidencia de variables psicológicas clave (resiliencia, ansiedad competitiva, optimismo y engagement) en futbolistas juveniles de élite.
- Examinar las diferencias en estas variables en función del puesto específico en el campo (portero, defensa, centrocampista, delantero).

Los objetivos secundarios son los siguientes:

- Identificar las correlaciones entre las variables psicológicas estudiadas (ansiedad, resiliencia, optimismo, compromiso y estrés percibido).
- Determinar perfiles psicológicos que son característicos de un mejor rendimiento y bienestar en los deportes juveniles.
- Explorar el papel modulador del optimismo y la resiliencia como factores protectores contra la ansiedad y el estrés competitivo.
- Analizar las diferentes dimensiones del engagement (vigor, dedicación y absorción) que afectan al estrés, interpretándose de una manera negativa o positiva.
- Comparar los niveles de ansiedad, resiliencia y optimismo en función de la posición táctica.
- Proponer estrategias de intervención psicológica individualizadas según el perfil y rol del jugador, con el fin de optimizar la preparación mental y prevenir el burnout o abandono deportivo.

3. PARTE I.

**REVISIÓN DEL MARCO
TEÓRICO DE LA
PSICOLOGÍA DEL
DEPORTE**

3.1. Psicología del Deporte: Un Enfoque Integral

La psicología del deporte ha ido avanzando de una manera significativa en los últimos años, convirtiéndose en una pieza fundamental para comprender, explicar y o mejorar el rendimiento de deportivo en los diferentes niveles competitivos. Desde un enfoque integrador, no solo estudia los procesos cognitivos, emocionales y conductuales asociados a la práctica del deporte, sino también cómo estos intervienen en factores sociales, contextuales y culturales que influyen directamente en la experiencia deportiva. En el ámbito del fútbol formativo, la psicología deportiva cumple un rol fundamental, ya que contribuye a desarrollar el talento desde edades tempranas, reforzando no únicamente las destrezas físicas y técnicas, sino también el equilibrio emocional y la capacidad para enfrentar las exigencias propias de la competencia (Gould, Diffenbach y Moffett, 2002; Dosil, 2008).

Desde esta perspectiva, se le ha reconocido como una disciplina que integra el conocimiento científico con la intervención práctica, brindando herramientas útiles para diagnosticar, intervenir y profundizar en aquellos procesos psicológicos que inciden directamente en el desempeño deportivo. Su relevancia se manifiesta especialmente en el diseño e implementación de programas de entrenamiento orientados al manejo del estrés, el fortalecimiento de la motivación, el control emocional y la integración del equipo, factores clave para el crecimiento integral de los deportistas.

3.2. Evolución histórica de la psicología aplicada al deporte

La psicología del deporte comenzó a gestarse a comienzos del siglo XX, destacando los trabajos precursores de Coleman Griffith en Estados Unidos, a quien se le reconoce como el fundador de esta disciplina en su forma actual (Weinberg y Gould, 2019). Los primeros estudios se centraron en comprender de qué manera los aspectos psicológicos incidían en la ejecución motriz y en la adquisición de destrezas, creando así un puente entre la psicología experimental y el ámbito deportivo.

Fue entre los años sesenta y setenta cuando esta área de la psicología orientada al deporte comenzó a expandirse por Europa y América Latina, incorporando al análisis nuevos factores como la motivación, la cohesión grupal, la ansiedad y el estrés derivado de la competencia (Dosil, 2008). Esta expansión permitió desarrollar un enfoque más integral, en el que se consideraba al deportista no solo una persona que realiza habilidades físicas, sino también que interacciona en un entorno social y competitivo.

Hoy en día la psicología del deporte se reconoce como una disciplina tanto científica como aplicada, respaldada por organizaciones profesionales como son la International Society of Sport Psychology (ISSP) y la Asociación de Psicología del Deporte y la Actividad Física (AIDEPAF) en España. Este respaldo ha favorecido el desarrollo y consolidación de diferentes modelos teóricos, métodos de evaluación específicos y recursos prácticos que ayudan en el trabajo con deportistas en los diferentes contextos educativos, recreativos y de alto rendimiento. También, ha generado un enfoque preventivo, orientado no solo a aumentar el rendimiento deportivo, sino también a reducir riesgos psicológicos como una ansiedad elevada, un estrés constante y el abandono temprano de la práctica deportiva (Olmedilla et al., 2015).

3.3. Importancia en el rendimiento y la prevención del abandono

Cuando hablamos del fútbol juvenil, los aspectos psicológicos tienen un alto nivel de incidencia al igual que las capacidades técnicas, tácticas y físicas. La evidencia científica sugiere que hay variables como la autoconfianza, la regulación emocional, la resiliencia y la motivación intrínseca que tienen un papel importante que afectan de manera directa sobre el rendimiento deportivo y sobre la continuidad en la práctica deportiva (MacNamara, Button y Collins, 2010). Un buen entrenamiento psicológico puede ayudar a disminuir este riesgo de burnout y abandono, aspectos que son bastante comunes en el deporte formativo debido a la presión externa, las altas expectativas y la competitividad creciente a medida que los deportistas conocen bien que es la competición y aprender a competir entre ellos.

Además del desarrollo del deportista, la psicología en el fútbol es muy importante para la salud mental de los jóvenes que juegan a altos niveles. Varios estudios nos muestran que estar bien en la mente se relaciona con más deseo propio, mejor trabajo, menos peligro de lesiones por estrés y más alegría al jugar (Zurita-Ortega et al., 2018; Ekkekakis, 2020). Entonces la ayuda mental no solo mejora cómo juega uno, sino que también ayuda a crecer como persona enseñando saberes para vivir, como pueden ser el manejar el tiempo, ser fuerte frente al error y no rendirse en lo que queremos.

El acompañamiento psicológico también resulta crucial en momentos de transición, como el paso de categorías, cambios de equipo o períodos de lesión, donde el deportista enfrenta desafíos emocionales significativos que pueden comprometer su continuidad y rendimiento. De esta manera, los programas de entrenamiento psicológico diseñados conforme a las distintas fases del desarrollo deportivo permiten potenciar habilidades emocionales y motivacionales, lo que contribuye a una mayor estabilidad y regularidad en la práctica del fútbol en etapas juveniles.

3.4. Modelos multidimensionales del rendimiento deportivo

El rendimiento deportivo no depende únicamente de las cualidades físicas o técnicas; los enfoques multidimensionales evidencian que la interacción entre factores psicológicos, sociales y los demás componentes resultan determinantes tanto para alcanzar el éxito como para sostener una participación constante en la actividad deportiva (Weinberg y Gould, 2019). Entre las variables más analizadas destacan la ansiedad ante la competencia, la resiliencia, el optimismo y el engagement, todos ellos considerados predictores clave del desempeño, la motivación y la salud mental de los deportistas (Fletcher y Sarkar, 2012; Lonsdale et al., 2007).

Adoptar una mirada global en el fútbol base supone contemplar no únicamente el trabajo físico y técnico, sino también el crecimiento psicológico y afectivo de los jugadores. Aquellas propuestas que incorporan preparación mental, herramientas para el manejo emocional, dinámicas colectivas y control del estrés han evidenciado mejoras tanto en el rendimiento como en la vivencia deportiva de los futbolistas jóvenes, favoreciendo su compromiso, su impulso interno y la unión del grupo (De Freese y Smith, 2013; Henriksen et al., 2020).

Estos modelos multidimensionales permiten una mayor comprensión de las formas en que los factores individuales y situacionales se combinan para generar un alto

rendimiento. Por lo tanto, si un joven futbolista es resiliente y tiene optimismo intrínseco, puede tolerar la presión de la competición, entrenar de una manera efectiva o tener una mejor visión de lo que está aconteciendo; además, el clima motivacional positivo causado por el equipo genera un mayor engagement y compromiso. Este enfoque trata al deportista como un sistema, con aportes físicos, técnicos, emocionales y sociales que se combinan para obtener resultados de rendimiento variados en el campo.

3.5. Síntesis parte 1

Hoy en día, la psicología del deporte es una disciplina con sólido respaldo científico y resulta determinante en el fútbol formativo, dado que incide directamente en el nivel de juego, la motivación y la reducción del riesgo de abandono. Aspectos como la autoestima, la confianza en las propias capacidades, el optimismo y el engagement se consideran predictores consolidados del rendimiento y del bienestar psicológico. Diversos planteamientos multifactoriales subrayan la importancia de articular un enfoque integral que combine las dimensiones física, técnica y mental, sin perder de vista la influencia del contexto social y competitivo. De este modo, se impulsa un desarrollo más completo de los futbolistas jóvenes, generando efectos positivos no solo en su rendimiento deportivo, sino también en su continuidad dentro de la disciplina y en su maduración personal.

4. PARTE II. VARIABLES PSICOLÓGICAS EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO

4.1. Aspectos psicológicos del rendimiento deportivo

El desempeño en el ámbito deportivo no depende exclusivamente de las condiciones físicas o destrezas técnicas; intervienen también diversas variables psicológicas que inciden profundamente en la motivación, el equilibrio personal y la facultad del atleta para manejar situaciones de alta exigencia. Dichos elementos no operan de manera independiente, sino que se entrelazan de forma dinámica, influyendo en cómo los deportistas en formación interpretan las dificultades, reaccionan ante su entorno y sostienen su compromiso con la actividad deportiva a lo largo del tiempo. El fútbol en edades juveniles representa una etapa clave para el crecimiento integral de los adolescentes, y en este proceso la psicología cumple un papel fundamental para sostener su evolución. Durante este período, los futbolistas no solo perfeccionan sus capacidades físicas y técnicas, sino que también empiezan a consolidar herramientas emocionales y cognitivas que luego resultarán determinantes al enfrentar contextos reales de alta presión. Por ello, analizar con detenimiento variables como la ansiedad ante la competencia, la resiliencia, el optimismo, el compromiso y la percepción del estrés resulta de gran utilidad para comprender cómo los jóvenes interpretan y responden a las exigencias del entorno deportivo, así como para identificar el peso que dichas competencias tienen en la trayectoria deportiva de cada jugador (Fletcher y Sarkar, 2012; MacNamara et al., 2010).

La ansiedad competitiva, por ejemplo, puede darse en la competición como un nivel de activación que ayude a la concentración y el rendimiento gestionando de una manera correcta, o como un factor que limita la toma de decisiones y la ejecución técnica si se desborda. La resiliencia, por su parte, constituye una herramienta fundamental que permite a los futbolistas sobreponerse a situaciones difíciles como lesiones, resultados adversos o ascensos de categoría, facilitando una recuperación más ágil y una actitud más flexible ante las dificultades. En cuanto al optimismo, definido como la inclinación a anticipar resultados favorables y la seguridad en las propias capacidades para actuar, opera como un factor que regula el empeño y la continuidad en la tarea, fortaleciendo la motivación interna y la apertura para aprender a partir de los propios fallos. Por otro lado, el compromiso se expresa en el nivel de involucramiento del deportista con su actividad, evidenciado en la energía que invierte, la concentración que muestra y el entusiasmo que mantiene durante los entrenamientos y las competiciones. Este vínculo psicológico con la práctica no solo impulsa un mejor desempeño, sino que también está asociado al bienestar integral del jugador, haciendo de su vivencia deportiva una experiencia más enriquecedora y sostenida en el tiempo. El estrés percibido, en tanto, actúa como un termómetro de cómo los futbolistas valoran y enfrentan las presiones externas —provenientes del cuerpo técnico, los compañeros, la familia o el público—, así como aquellas tensiones internas derivadas de sus propias expectativas y exigencias personales.

Analizar de forma conjunta estas dimensiones permite obtener una visión más completa de cómo los futbolistas en etapas juveniles se ajustan psicológicamente a su entorno, facilitando la detección de aquellos elementos que impulsan su continuidad y evolución dentro del deporte, así como de aquellos que podrían frenar el despliegue de sus capacidades. En suma, integrar lo psicológico como un pilar fundamental dentro de los procesos formativos y de preparación deportiva se vuelve una condición necesaria para construir trayectorias exitosas, duraderas y coherentes con la salud emocional de los deportistas en desarrollo.

4.2. Ansiedad competitiva: definición, tipos y efectos

La ansiedad competitiva se caracteriza por un estado afectivo de carácter negativo, generalmente asociado a preocupación, activación fisiológica y sensación de tensión, que surge cuando el deportista percibe ciertas situaciones como desafiantes o potencialmente peligrosas (Cashmore, 2008). Se trata de una respuesta multidimensional en la que intervienen componentes cognitivos, emocionales y corporales, todos ellos moldeados por la interpretación personal del escenario competitivo y por las expectativas —tanto propias como ajenas— que recaen sobre el atleta. Esta condición no solo condiciona su forma de afrontar la competencia, sino que también repercute en sus procesos de aprendizaje, su disposición a tomar riesgos y el sostenimiento de la motivación a lo largo de su actividad deportiva.

La ansiedad de competición se divide en dos dimensiones principales (Correia y Rosado, 2018):

1. Ansiedad somática: se observa a través de síntomas físicos como un ritmo cardíaco acelerado, mucha sudoración, sensación de tensión muscular, respiración rápida y una sensación general de inquietud. Estas reacciones son síntoma de que el cuerpo detecta situaciones desafiantes y lo prepara para enfrentarse ante ellas, cuando se llevan a extremos pueden ser perjudiciales pues podemos ver mermada la progresión de habilidades y la precisión técnica.
2. Ansiedad cognitiva: está vinculada a los procesos de la mente, como pueden ser, demasiada preocupación, dudas sobre el rendimiento futuro, pensar en errores pasados o próximos y falta de concentración. Esta dimensión puede afectar a la toma de decisiones y la concentración, lo que lo lleva a una pérdida en la eficacia del rendimiento técnico-táctico y aumentando las probabilidades de cometer un error durante la competición.

Varios estudios han demostrado que la ansiedad excesiva podría afectar habilidades motoras finas, la planificación estratégica en juegos de torneo y el afrontamiento de situaciones imprevistas en un entorno competitivo (Liştea et al., 2017). Pero no todo tipo de ansiedad es mala, un nivel de ansiedad bajo incluso puede ser beneficioso, siempre que el deportista la perciba como un desafío que le ayudará a tener éxito en lugar de como una amenaza. Esta ansiedad puede aumentar la activación y la concentración, ayudando así al rendimiento al preparar al jugador para responder con mayor velocidad y eficacia ante situaciones difíciles (Jones, 1995; Mellalieu, Neil y Hanton, 2006).

En el ámbito del fútbol formativo, la ansiedad competitiva surge como reacción a las exigencias provenientes de entrenadores, familiares, iguales y espectadores, así como de la presión interna derivada de aspiraciones personales y altas expectativas de éxito (Gimeno y Buceta, 2010). Esta carga emocional puede traducirse en inquietud y nerviosismo, desembocando con frecuencia en descontento, pérdida de interés e incluso en el alejamiento definitivo de la práctica deportiva. De ahí la importancia de desarrollar herramientas de afrontamiento que permitan al futbolista joven transformar la ansiedad en un impulso positivo, además de fortalecer su capacidad para conservar la serenidad y el foco atencional bajo circunstancias adversas.

Entre las distintas técnicas que se pueden emplear para controlar la ansiedad, destacan las siguientes:

- Control atencional: es una técnica que permite al deportista centrarse en los aspectos más importantes de la tarea, evitando distracciones internas y externas que puedan afectar al rendimiento en la ejecución de la misma.
- Autoconfianza: fortalecer la convicción personal sobre la propia capacidad y el dominio de las destrezas, disminuyendo el diálogo interno negativo y permitiendo afrontar con una mayor seguridad los retos que surgen tanto en el ámbito deportivo como en la vida cotidiana.
- Regulación emocional: adquirir las habilidades para poder identificar y controlar las emociones, llevando a respuestas en situaciones competitivas de alta presión.

El trabajo continuo en estas técnicas no solo contribuye a reducir los efectos perjudiciales de la ansiedad, sino que también promueve un desempeño más regular y duradero en el tiempo. Un manejo adecuado de la ansiedad favorece además que el futbolista joven consolide una mayor fortaleza emocional, aprenda a sobrellevar las presiones externas y construya un recorrido deportivo más pleno y destacado, potenciando así tanto su rendimiento como su equilibrio psicológico.

4.3. Resiliencia en el rendimiento deportivo

La resiliencia se concibe como la facultad de una persona para enfrentar situaciones adversas, adaptarse a ellas y lograr sobreponerse, emergiendo incluso más fortalecida de la experiencia (Fletcher y Sarkar, 2012). En el ámbito deportivo, este concepto cobra un matiz especialmente relevante, ya que no se trata únicamente de sortear obstáculos, sino también de aprender a transitar el fracaso, las lesiones, las caídas competitivas o los momentos de baja forma, transformándolos en ocasiones para el crecimiento y la maduración personal (Zurita-Ortega et al., 2018). Lejos de ser una mera capacidad de resistencia, la resiliencia implica un proceso activo de transformación y ajuste que permite al deportista reconocer y movilizar sus herramientas emocionales y cognitivas para encarar las dificultades con mayores recursos y una perspectiva más constructiva.

Diversas investigaciones han encontrado que la resiliencia guarda una relación positiva con competencias psicológicas como la seguridad en uno mismo, el foco atencional y el impulso interno hacia la práctica. Al mismo tiempo, se ha observado que está inversamente asociada con la ansiedad ante la competencia y la sensación de estrés, lo que sugiere que aquellos deportistas con mayor capacidad resiliente logran preservar su estabilidad afectiva y una aproximación mental constructiva incluso bajo condiciones desfavorables (García et al., 2014). En el fútbol base, la resiliencia resulta determinante para asegurar la continuidad en la actividad y evitar el desenganche prematuro, particularmente durante transiciones críticas como los ascensos de categoría, la recuperación tras lesiones de gravedad o la exposición a torneos de alta exigencia competitiva (Olmedilla et al., 2015).

Por otra parte, la resiliencia no puede entenderse únicamente como un rasgo interno del sujeto, sino como un fenómeno moldeado por el contexto, la naturaleza de los vínculos interpersonales y el respaldo brindado por entrenadores, iguales y familiares (Galli y González, 2015; Gupta y McCarthy, 2021). Esto hace comprender que la

experiencia de los futbolistas juveniles no depende solo de las capacidades personales, sino también de la red socioemocional que les rodea, lo que puede ayudar o dificultar la adaptación a situaciones que adquieran dificultad. Un joven futbolista con apoyo constante de su entrenador y un entorno familiar puede entender una derrota como un desafío motivador, mientras que otro sin este respaldo podría percibir la misma situación como un fracaso definitivo.

Desde ciertas perspectivas, se concibe la resiliencia como una suerte de escudo interno que demanda tolerancia y dominio afectivo, además de contribuir a que los futbolistas en formación sostengan su dedicación tanto en los entrenamientos como en los contextos competitivos. Esta cualidad es crucial pues también se trabaja en estrategias de resolución de problemas, y ayuda en la capacidad de la recuperación tras un contratiempo e incluso refuerza el entusiasmo por aprender de los errores. La resiliencia permite a los jóvenes futbolistas no solo enfrentar los desafíos de la práctica deportiva, sino también obtener experiencias beneficiosas de esos desafíos y crecer tanto en su rendimiento físico como en su carácter psicológico.

4.4. Optimismo disposicional

El optimismo se define como el aspecto de los individuos a esperar unos resultados positivos en el futuro y a poder interpretar aquello que venga de forma adversa de una manera positiva (Scheier y Carver, 1985). Esta dimensión psicológica no solo condiciona la forma en que se interpretan las dificultades, sino que también opera como un modulador del comportamiento, el impulso interno y la disposición para encarar situaciones de alta exigencia. Desde una mirada aplicada al deporte, el optimismo se ha vinculado con una mayor tenacidad frente a los obstáculos, una autoestima fortalecida, una recuperación emocional más ágil y la capacidad de sostener la motivación incluso en contextos de gran incertidumbre o adversidad (Seligman, 2006).

En la etapa del fútbol formativo, el optimismo cobra un valor especialmente relevante, dado que los deportistas se encuentran en un proceso de maduración donde aprenden a manejar las exigencias de la competencia, las demandas del entorno y sus propias limitaciones o fallos. Contar con una disposición optimista facilita que los futbolistas jóvenes resignifiquen los obstáculos como ocasiones para mejorar y evolucionar, impulsando formas de enfrentamiento más flexibles y constructivas ante la tensión y el malestar derivados de sesiones extenuantes, encuentros decisivos o la valoración constante de técnicos y familiares (Ortín et al., 2013).

Investigaciones de seguimiento prolongado han demostrado que el optimismo suele aumentar conforme los deportistas ganan años y acumulan vivencias competitivas, lo que subraya su relevancia dentro de una carrera deportiva extendida (García-Naveira y Díaz, 2010). Este hallazgo apunta a que, a través de la exposición progresiva a distintos desafíos y del aprendizaje en el manejo de situaciones de presión, los futbolistas jóvenes van consolidando una visión más favorable acerca de los resultados que pueden alcanzar, reforzando con ello su capacidad para sostener el esfuerzo y la implicación en el deporte a lo largo del tiempo.

Por otra parte, el optimismo trasciende la esfera personal y ejerce un efecto significativo sobre el plano colectivo. Estudios como el de Maleté et al. (2021) señalan que esta variable es un factor predictor del bienestar emocional, la integración del equipo

y el nivel de implicación activa en disciplinas grupales como el fútbol, deporte en el que el entramado relacional y la confianza recíproca resultan clave para el desempeño conjunto. Un futbolista con una actitud optimista suele propiciar vínculos más sanos con sus compañeros, colaborar en la creación de un clima de trabajo estimulante y afrontar los obstáculos del equipo con mayor entrega y disposición, potenciando así tanto la sinergia grupal como los resultados colectivos.

El optimismo se perfila como un elemento amortiguador ante las consecuencias negativas derivadas de la presión competitiva y la ansiedad, favoreciendo tanto el equilibrio afectivo como la continuidad en el empeño y la entrega dentro del ámbito deportivo. Su incidencia no se restringe al plano del desempeño técnico, sino que se extiende al crecimiento global del deportista y a la edificación de recorridos prolongados y exitosos en la práctica. De ahí que resulte necesario promover y fortalecer el optimismo desde las primeras fases formativas, mediante intervenciones de preparación mental y acompañamiento afectivo, con el fin de consolidar la motivación, la seguridad personal y la implicación de los futbolistas jóvenes, garantizando así un progreso sostenido tanto en lo individual como en lo colectivo.

4.5. Engagement y rendimiento deportivo

El engagement se entiende como un estado afectivo-motivacional de carácter positivo y relativamente estable en el tiempo, integrado por tres componentes fundamentales: vigor, dedicación y absorción (Schaufeli et al., 2001). Esta condición refleja el grado de involucramiento del atleta con su actividad, evidenciándose tanto en la disposición física y mental para afrontar las exigencias del entrenamiento y la competencia, como en la implicación emocional y el nivel de concentración que muestra durante la práctica. En el contexto deportivo, el engagement se expresa a través de un entusiasmo constante, la adhesión firme a metas personales y compartidas, y un vínculo significativo con la disciplina que se practica; todos ellos elementos decisivos para construir recorridos deportivos prolongados y de alto rendimiento.

Cada uno de los tres componentes que conforman el engagement adquiere un peso específico dentro del ámbito deportivo:

1. El vigor: alude al nivel de energía física y mental que despliega el deportista, reflejado tanto en su capacidad para resistir el cansancio como en su empeño por sostener el rendimiento frente a las exigencias competitivas. Quienes poseen un vigor elevado suelen mostrar mayor disposición para asumir retos incluso cuando se encuentran fatigados, encaran con determinación las tareas complejas y mantienen su entrega en contextos de máxima presión. Esta dimensión también puede funcionar como una protección cuando se está expuesto al estrés competitivo, al interpretar la presión como un desafío, en lugar de como una amenaza (Isoard-Gauthier et al., 2020).
2. Dedicación: un fuerte compromiso emocional en la actividad, el entusiasmo, el orgullo y un sentido de obligación. En los jóvenes jugadores de fútbol, la dedicación se caracteriza por la participación en el entrenamiento, el compromiso con las tareas y la motivación para alcanzar el objetivo, ya sea como equipo o como jugador individual.
3. Absorción: la participación profunda en una actividad, concentración intensa en la tarea en cuestión y encontrar que el tiempo pasa rápidamente. Los deportistas

con mayor absorción mostrarán un mejor nivel de control en el procesamiento atencional, aumentando la calidad tanto de la actuación técnica como de la toma de decisiones bajo presión.

Algunos estudios han demostrado que altos niveles de engagement se ven asociados con un mejor rendimiento, mayor satisfacción con la práctica deportiva y un menor riesgo de burnout (Lonsdale, Hodge y Jackson, 2007; De Freese y Smith, 2013). En el caso de los futbolistas en etapas formativas, impulsar el engagement no solo contribuye a fortalecer su predisposición para esforzarse y mantener la regularidad en los entrenamientos, sino que también consolida su implicación con la disciplina a lo largo del tiempo, facilitando su evolución dentro del deporte y la consolidación de recorridos profesionales perdurables.

El nivel de engagement está condicionado en gran medida por el clima motivacional que predomina en el contexto deportivo. Investigaciones como la de Isoard-Gauthier et al. (2020) subrayan la figura del entrenador como un agente clave para potenciar este estado psicológico. Cuando se promueve un ambiente que prioriza el progreso constante, la implicación activa y el trabajo colaborativo, se generan vivencias enriquecedoras que elevan la energía, el sentido de entrega y la concentración del atleta. En cambio, los entornos marcados por una exigencia desmedida, la rivalidad sistemática y la crítica persistente tienden a erosionar el engagement, repercutiendo de forma negativa tanto en el desempeño como en la salud emocional del deportista.

En la etapa formativa del fútbol, impulsar el engagement implica plantear sesiones de trabajo estimulantes, brindar devoluciones orientadas al crecimiento, potenciar la capacidad de decisión del futbolista y fortalecer la integración colectiva. Este tipo de acciones facilitan que los deportistas en formación consoliden una adhesión firme a su actividad, sostengan su impulso aún en condiciones desfavorables y desarrollen una mayor flexibilidad para responder a las exigencias del contexto competitivo. El engagement se presenta como un marcador fundamental del equilibrio psicológico y el nivel de ejecución en el ámbito deportivo, al articular elementos de tipo motivacional, afectivo y cognitivo. Su fortalecimiento en futbolistas en edades de formación no solo incrementa la involucración en la actividad y la optimización del rendimiento, sino que también favorece la construcción de deportistas con una mayor capacidad de superación, altamente impulsados y preparados para asumir los retos que impone su evolución dentro del contexto competitivo.

4.6. Estrés percibido en el deporte

El estrés percibido hace alusión a la valoración personal que el atleta hace de las exigencias propias de una situación competitiva, contrastándolas con los recursos que cree tener para hacerles frente (Lazarus y Folkman, 1984). Dicha apreciación no depende tanto de la complejidad real del reto, sino del modo en que el deportista lo interpreta, sopesando aspectos como su nivel de autoconfianza, las vivencias acumuladas, su grado de preparación y el respaldo que recibe de su entorno. En definitiva, se trata de una elaboración subjetiva de carácter multidimensional, en la que intervienen componentes cognitivos, emocionales y contextuales, y que termina condicionando la forma en que el jugador responde ante los desafíos que surgen en la práctica deportiva.

En el contexto deportivo es posible diferenciar dos maneras fundamentales de interpretar el estrés:

1. Estrés valorado como amenaza: se presenta cuando el deportista considera que las exigencias del contexto superan sus capacidades personales para afrontarlas. Esta forma de interpretación suele ir acompañada de una activación fisiológica intensa, estados de inquietud, rigidez muscular y malestar afectivo. Bajo esta condición, el desempeño tiende a deteriorarse como consecuencia de fallos atencionales, la probabilidad de agotamiento emocional y deserción deportiva en etapas errores en la toma de decisiones y alteraciones en la ejecución gestual. Asimismo, esta lectura amenazante del estrés puede alimentar una inquietud desbordada, temor al error y una percepción de descontrol, elementos que elevan significativamente juveniles.
2. Estrés interpretado como desafío: se produce cuando el atleta estima que dispone de las herramientas suficientes para hacer frente a la exigencia, o bien que la vivencia supondrá una oportunidad para avanzar y fortalecerse. Esta percepción está relacionada con motivación, confianza, afrontamiento positivo y activación óptima para la tarea. Cuando el estrés se interpreta como reto, el atleta puede movilizar sus capacidades cognitivas y físicas de manera más efectiva, mostrando resiliencia frente a la presión y manteniendo un rendimiento estable incluso en contextos de alta exigencia.

En futbolistas juveniles, la distinción entre estrés percibido como amenaza o como reto resulta especialmente importante, dado que están en una etapa de formación integral donde la presión externa y las expectativas propias pueden condicionar significativamente su experiencia deportiva y su rendimiento, pues la edad del deportista influye mucho en la forma de desarrollarse. La manera en que los jóvenes jugadores perciben y gestionan estas demandas repercuten de manera directa en su motivación, autoconfianza, concentración y capacidad para mantener la constancia en los entrenamientos y competencias. Autores recientes evidencia que existen ciertos programas de intervención basados en mindfulness y reestructuración cognitiva pueden ayudar a la interpretación del estrés como un reto, promoviendo así un enfoque de mayor ante la competencia. Estas estrategias ayudan de manera positiva a los jóvenes futbolistas a desarrollar conciencia sobre sus reacciones emocionales y cognitivas, gestionar pensamientos negativos, focalizar la atención en los aspectos controlables de la tarea y mantener un estado emocional que este bastante equilibrado.

De este modo, el estrés percibido se erige como una variable psicológica de primer orden en el deporte formativo, ya que el modo en que se interprete determinará si las exigencias propias de la competencia actúan como una barrera o como un estímulo para la mejora. Conocer y abordar esta dimensión no solo hace posible perfeccionar el desempeño técnico y táctico, sino también favorecer el equilibrio afectivo y la permanencia en la actividad deportiva, consolidando así una formación más completa de los futbolistas jóvenes y su evolución hacia atletas con una mayor capacidad de superación y altamente impulsados.

4.7. Síntesis parte 2

El nivel de juego en el deporte no viene determinado únicamente por condiciones físicas o destrezas técnicas; también intervienen aspectos psicológicos que inciden

directamente en la motivación, el equilibrio personal y la capacidad del atleta para hacer frente a situaciones de alta exigencia competitiva (Cashmore, 2008; Weinberg y Gould, 2019). En el fútbol juvenil hay aspectos como la ansiedad competitiva, la resiliencia, el optimismo, el engagement y el estrés percibido que determinan cómo los jóvenes futbolistas tienen la capacidad de adaptarse a los desafíos, gestionan emociones y mantienen la constancia en la práctica deportiva. Observar, entender e intervenir sobre estos aspectos nos permite optimizar el rendimiento de jugador, así como fomentar trayectorias deportivas sostenibles a lo largo del tiempo y fortalecer el desarrollo integral de los mismos en todos sus aspectos.

5. PARTE III. FACTORES CONTEXTUALES Y SOCIALES

5.1.Contextualización del deporte juvenil

El rendimiento deportivo en las etapas juveniles no solo depende de aquellas características individuales del jugador, como su talento, habilidades técnicas o condición física, sino que también está influenciado por otra serie de factores como son la el contexto en el que se mueve y los aspectos sociales que aparecen en el entorno que lo rodea de práctica deportiva. Estos factores son aquellos que incluyen tanto elementos como son la relación con el entrenador y la interacción con los compañeros de equipo, también son aquellos que están relacionados con la familia, la escuela y la presión del público o de la competición en sí. La forma en que estos elementos se combinan y afectan al deportista pueden ayudar a potenciar o limitar su rendimiento e influir en su motivación intrínseca, de esta manera serán decisivos a la hora de construir la actual y futura trayectoria deportiva.

Entre los factores contextuales, el entrenador desempeña un papel muy importante como agente psicosocial, ya que su influencia va más allá de lo técnica o táctica, también incluye la capacidad de ayudar en forma de apoyo emocional, creando así un clima de confianza, crear y ofrecer retroalimentación constructiva y poder modelar algunos comportamientos tanto del jugador como del entorno que lo rodea. La relación entrenador-jugador puede ser un factor que determina cómo los jóvenes afrontan la presión competitiva, regulan la ansiedad, construyen su autoconfianza y desarrollan resiliencia dentro del contexto deportivo. Un entrenador que pueda combinar exigencia con comprensión y apoyo ayuda de forma positiva hacia la motivación intrínseca del jugador y facilita la creación de hábitos y estrategias de afrontamiento que perduran más allá del campo de juego.

También el equipo y el entorno competitivo son otro factor crucial a la hora del rendimiento. La interacción con los compañeros de equipo, la cohesión grupal, la percepción de apoyo social y la dinámica interna del grupo son factores que influyen en una manera directa en la experiencia deportiva. Un equipo con una buena comunicación, cooperación y solidaridad puede generar un buen clima y así poder incrementar el engagement y reducir la percepción del estrés que aumente tanto el rendimiento individual como colectivo. Por el contrario, si dentro del equipo existe una rivalidad excesiva entre compañeros y falta de cohesión pueden generar una presión adicional, incremento de la ansiedad y afectar la continuidad en la práctica deportiva.

La familia y el contexto externo en el que se desarrolla el deportista juegan también un papel importante en su desarrollo. Las expectativas de padres y familiares, el apoyo emocional y valorar los logros deportivos contribuyen a que el propio deportista se vea influenciado en su autoeficacia, afectando de esta manera a su disposición a enfrentarse a retos y mantener la constancia en los entrenamientos y competencia. Otro aspecto que puede ser clave en el desarrollo es la presión del público y las exigencias de competiciones oficiales que pueden actuar como estímulos positivos si se perciben como un reto motivador, o como amenazas que aumentan la ansiedad y limitan el potencial del jugador.

En este capítulo se destacan dos dimensiones clave: por un lado, el rol del entrenador como agente psicosocial, encargado de crear un entorno motivacional positivo, favorecer la cohesión y guiar al jugador en la regulación de emociones y estrategias de afrontamiento; y por otro, la influencia del equipo y del entorno

competitivo, que determina cómo los futbolistas perciben y responden a las demandas externas y cómo estas interacciones contribuyen a su rendimiento, desarrollo psicológico y consolidación de trayectorias deportivas exitosas.

5.2. El rol del entrenador como agente psicosocial

El entrenador es una figura central en la experiencia deportiva de los futbolistas juveniles, ya que desempeña un papel muy importante, entre sus funciones principales destaca el apoyo emocional, que permite al jugador sentirse respaldado frente a la presión competitiva; el modelado conductual, por el que se transmiten valores, normas y estrategias a la hora de afrontar las diversas situaciones que se dan tanto en el juego como entrenamientos; y la facilitación del clima motivacional, que contribuye a generar un entorno de trabajo positivo, seguro y estimulante para el desarrollo integral del deportista (Romero, Moya-Faz y Hernández-Mendo, 2010).

La figura del entrenador, en función del tipo de liderazgo que ejerza, incide de forma determinante en el crecimiento psicológico de los futbolistas en etapa formativa, afectando a aspectos clave como el impulso interno hacia la práctica, la seguridad en las propias capacidades y el nivel de implicación activa. Un liderazgo bien orientado favorece la asimilación de rutinas de trabajo constantes, la capacidad de sobreponerse a las dificultades y la apertura para extraer enseñanzas de los fallos; por el contrario, un estilo de dirección deficiente puede provocar inquietud, pérdida de interés o tensiones internas en el grupo.

Los estilos de dirección han sido objeto de numerosos estudios en la literatura especializada, identificándose, por una parte, el liderazgo de corte democrático, el cual promueve la implicación activa de los futbolistas, fortalece su autoconfianza, facilita los canales comunicativos y refuerza la unión del equipo; todos ellos elementos fundamentales para edificar vínculos saludables y favorecer un desarrollo psicológico adecuado dentro del contexto deportivo. En contraste, el liderazgo autoritario —basado en la toma de decisiones unidireccional, centrado casi exclusivamente en los resultados y con escasa consideración hacia las perspectivas de los deportistas— puede intensificar los niveles de ansiedad, restringir la capacidad de decisión personal y debilitar la integración del conjunto (Chelladurai y Saleh, 1980). Esta diferencia cobra especial sentido en el fútbol base, una fase donde los jóvenes aún definen su identidad tanto personal como deportiva y se muestran particularmente receptivos a la influencia de figuras de referencia, al tiempo que otorgan gran valor a las dinámicas colectivas y al funcionamiento del grupo.

Un caso concreto permite apreciar con claridad esta dinámica: cuando el entrenador genera un entorno basado en el respaldo y la seguridad, donde se reconoce el empeño, la regularidad y el progreso personal por encima del marcador inmediato, favorece que los futbolistas asuman los fracasos como instancias formativas y oportunidades de mejora, consolidando así su autoconfianza y capacidad de recuperación. En cambio, una dirección centrada de forma casi exclusiva en los logros cuantificables puede provocar altos niveles de inquietud, intensificar la lectura del estrés en clave de amenaza y obstaculizar una asimilación constructiva de las vivencias competitivas (Gimeno y Buceta, 2010).

Estudios como el de Castillo et al. (2022) han puesto de manifiesto que el liderazgo de tipo transformacional —fundamentado en la capacidad de inspirar, construir objetivos colectivos y atender de forma personalizada a cada integrante— guarda una relación positiva con el engagement y la salud psicológica de los deportistas en formación. Esta orientación del liderazgo potencia la motivación interna, la conexión emocional y mental con la actividad deportiva, así como el fortalecimiento de habilidades socioafectivas, lo que pone de relieve la urgencia de preparar a los entrenadores no únicamente en dimensiones tácticas y técnicas, sino también en competencias vinculadas a la comunicación, la gestión emocional y el manejo del grupo.

El entrenador se erige como un agente determinante en la configuración del clima psicosocial, incidiendo directamente en cómo los futbolistas en etapas juveniles interpretan la exigencia, responden a los obstáculos y adquieren herramientas psicológicas fundamentales. Su manera de liderar no solo condiciona el nivel de juego, sino también la vivencia deportiva, el nivel de implicación, la fortaleza para reponerse de las dificultades y la permanencia en la actividad, cimentando así procesos formativos más sólidos, enriquecedores y prolongados en el tiempo.

5.3. Influencia del equipo y del entorno competitivo

El fútbol, por su naturaleza como disciplina de conjunto, se ve profundamente marcado por las dinámicas colectivas que en él se generan, las cuales ejercen un impacto directo y relevante en la vivencia psicológica de cada jugador. Factores como la unión del equipo, la competencia interna y el respaldo mutuo entre compañeros no solo condicionan la calidad del vínculo dentro del grupo, sino que también repercuten en el nivel de implicación, el impulso motivacional y el grado de satisfacción asociado a la actividad deportiva (Carron, Brawley y Widmeyer, 1998). La manera de la que los jugadores se relacionan entre sí tiene un impacto directo en la percepción de la competencia, la capacidad de afrontar la presión y el bienestar emocional general, especialmente durante las etapas de formación deportiva y sobre todo en categorías juveniles.

La cohesión grupal es un predictor clave del rendimiento en deportes colectivos, pues los equipos en los que los jugadores se sienten integrados, apoyados y valorados muestran niveles más altos de motivación intrínseca, menor ansiedad competitiva y mayor disposición para colaborar en todas las tareas de grupo (Eys et al., 2015). Sin embargo, la presencia de rivalidades dentro del equipo, la falta de comunicación efectiva o la ausencia de apoyo de compañeros puede incrementar la desconcentración, reducir la implicación emocional en la actividad y disminuir el engagement, generando un entorno de trabajo que limita tanto el rendimiento como el desarrollo psicológico de los jóvenes futbolistas.

Un ejemplo práctico para demostrar la importancia de la gestión de estas dinámicas podría ser en un equipo juvenil, la competencia que existe entre los delanteros por un puesto titular que puede generar tensiones que afecten la cooperación y la cohesión general del equipo. Si el entrenador promueve el trabajo a través de una competencia saludable, reconociendo así el esfuerzo individual y reforzando la contribución colectiva, esta rivalidad puede ser estímulo positivo que potencie el engagement. Sin embargo, si se gestiona de mala manera, puede derivar en los jugadores en ansiedad, conflictos

interpersonales y pérdida de cohesión grupal, afectando así no solo el rendimiento colectivo, sino también al individual de los jugadores.

También investigaciones recientes han destacado la importancia de programas educativos dirigidos a padres y familiares, orientados a ayudar y a promover un apoyo constructivo y evitar así la presión excesiva centrada únicamente en el resultado siendo importante evaluar otros muchos aspectos (Knight, Dorsch, Osai y Haderlie, 2021). Estas iniciativas buscan que el jugador se desarrolle en un entorno familiar que respalde el trabajo emocional y deportivo de los jóvenes, tratando así la motivación intrínseca como un aspecto clave, y otros aspectos como son la resiliencia y la capacidad de disfrutar de la práctica deportiva sin miedo a la evaluación constante. Desarrollarse con una interacción positiva entre el entorno familiar y el equipo deportivo constituye un elemento estratégico para potenciar la cohesión, la confianza y la continuidad en la práctica del fútbol juvenil.

Las interacciones dentro del equipo y las condiciones del entorno social constituyen un pilar fundamental para el desarrollo completo de los futbolistas en edad formativa. Factores como la integración grupal, la solidaridad entre pares, el manejo apropiado de la competencia interna y un acompañamiento familiar positivo no solo elevan el desempeño colectivo, sino que también favorecen la maduración psicológica, afectiva y motivacional de los deportistas, impulsando recorridos en el fútbol más estables, prolongados y gratificantes.

5.4. Síntesis parte 3

Los distintos elementos del contexto y del ámbito social aquí examinados ponen de manifiesto que el desempeño en el fútbol formativo no puede explicarse apelando exclusivamente a factores de carácter individual. El entrenador, en su rol de agente psicosocial, ejerce una influencia decisiva sobre la configuración del clima motivacional, al tiempo que las relaciones dentro del equipo y las presiones procedentes del contexto moldean de forma continua la vivencia del joven deportista. El modo en que se articulan estos factores puede tanto fortalecer recursos de naturaleza psicológica —como el engagement o la capacidad de sobreponerse a la adversidad— como, por el contrario, exacerbar la aparición de ansiedad y elevar la probabilidad de abandono. De ahí que se considere imprescindible incorporar de manera estructurada la preparación psicológica y el trabajo sobre competencias sociales dentro de los planes de formación deportiva.

6. PARTE IV. EVALUACIÓN E INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN EL FÚTBOL

6.1. Valoración y actuación en el fútbol juvenil

Incorporar la psicología del deporte en el fútbol base supone adoptar una mirada más integral, que trasciende el análisis de las competencias individuales del futbolista. No se limita a identificar constructos como la ansiedad competitiva, la resiliencia, el optimismo, el engagement o la percepción de estrés, sino que busca comprender cómo estos se articulan de forma dinámica con los distintos elementos que configuran el entorno de práctica deportiva: el estilo de liderazgo del entrenador, la dinámica del grupo, el rol de la familia y las exigencias externas derivadas del contexto competitivo. Este punto de vista integral permite no solo mejorar el rendimiento técnico y táctico, sino también ayuda de una manera positiva a favorecer el bienestar emocional y la continuidad en la práctica deportiva, asegurando que los jóvenes futbolistas desarrollen competencias psicológicas sólidas desde edades tempranas.

Para lograr este objetivo, es muy importante poder diseñar procesos de evaluación e intervención estructurados que permitan identificar cuales son las fortalezas y áreas en las que puede progresar cada jugador, también se debe evaluar de manera continua como progresa su evolución psicológica y emocional desde todos los ámbitos. Estos procesos deben tener en cuenta la edad y el nivel de desarrollo de los futbolistas, ya que son factores que influyen a la hora de determinar unas necesidades psicológicas y los recursos para afrontar la presión competitiva en función de la etapa formativa a la que se enfoquen. Además, la evaluación debe contemplar tanto los aspectos individuales como los colectivos, incluyendo al equipo la influencia del clima motivacional generado por el entrenador.

Los programas de intervención deben ser adaptativos y modificables, integrando estrategias de entrenamiento mental, manejo de la ansiedad, fomento de la resiliencia, desarrollo del optimismo y del engagement. También, deben coordinarse muy bien desde el cuerpito técnico con los entrenadores, el psicólogo y las familias, asegurándose de esta manera que todos los agentes implicados comparten unos objetivos comunes y unas estrategias coherentes para poder potenciar el rendimiento y el bienestar de los jóvenes jugadores (Dosil, 2008). La colaboración multidisciplinar es clave para poder permitir que la intervención psicológica sea integrada de forma natural en el entrenamiento diario, fortaleciendo así la aplicación práctica de las habilidades desarrolladas y asegurando que los aprendizajes que se están desarrollando se mantengan a lo largo del tiempo.

La integración de la psicología del deporte en el fútbol juvenil como hemos hablado no solo se limita a la identificación de variables psicológicas, sino que necesita de programas sistemáticos y coordinados para que se promueva el desarrollo integral del deportista desde edades tempranas. Este enfoque multidisciplinar no solo ayuda a optimizar el rendimiento en el corto plazo, sino que también ayuda a la construcción de trayectorias deportivas exitosas, sostenibles en el tiempo y pensando en el bienestar emocional de los futbolistas en formación, asegurando que la su desarrollo y experiencia deportiva sea enriquecedora, motivadora y formativa en todas sus dimensiones.

6.2. Evaluación psicológica en el deporte formativo

Realizar una evaluación psicológica constituye el punto de partida imprescindible en cualquier intervención diseñada para el fútbol base, dado que posibilita conocer tanto las particularidades individuales como las dinámicas colectivas del grupo. Este

diagnóstico no se limita a recoger información sobre destrezas técnicas o condiciones físicas; su propósito esencial reside en explorar aquellas dimensiones psicológicas — como la motivación, el equilibrio emocional y la capacidad para responder a contextos de alta exigencia— que inciden directamente en el desempeño deportivo, atendiendo al hecho de que cada jugador presenta un perfil psicológico singular. Para ello, se emplean herramientas de medición con respaldo científico, diseñadas para cuantificar de forma rigurosa constructos relevantes como la ansiedad ante la competencia, la capacidad de recuperación frente a la adversidad, la disposición optimista, el nivel de implicación activa y la valoración subjetiva del estrés.

Dichas medidas no se emplean de manera independiente, sino que se integran con entrevistas de carácter semiestructurado y procesos de observación en escenarios reales de entrenamiento y competencia, lo que aporta información de tipo cualitativo acerca de la conducta, las respuestas afectivas y los vínculos sociales que establecen los deportistas. Esta combinación de instrumentos ayuda a una evaluación completa y precisa, al integrar tanto datos cuantitativos como cualitativos, si a esto le sumamos ser conocedores de considerar la influencia del entorno, el equipo y la dinámica grupal en la experiencia del deportista podemos obtener un perfil detallado sobre el deportista (Olmedilla et al., 2015).

Toda la información recogida a través de este proceso de evaluación permite generar perfiles psicológicos individuales y colectivos, generando una base sólida para diseñar intervenciones específicas para cada deportista. Estos perfiles ofrecen una visión detallada de los recursos y ser conocedores de las áreas de mejora de cada jugador, así como saber de las necesidades y fortalezas del equipo en su conjunto. Con esta información, los especialistas en psicología deportiva pueden definir líneas de intervención orientadas al entrenamiento cognitivo, el control afectivo y la potenciación de habilidades psicológicas, adaptadas al perfil y metas de cada deportista, con el propósito de mejorar tanto el desempeño individual como el funcionamiento del conjunto (García-Naveira, 2008).

Este proceso de valoración sistemática permite dar seguimiento al progreso de los futbolistas, detectar variaciones en sus índices de ansiedad, capacidad de recuperación o grado de implicación activa, y reorientar las estrategias de acuerdo con las transformaciones observadas. Dicha flexibilidad adquiere una relevancia particular en el contexto del fútbol base, etapa en la que los deportistas experimentan cambios constantes a nivel físico, cognitivo y afectivo, demandando un acompañamiento sensible a dichas fluctuaciones. Lejos de concebirse como una acción aislada, la evaluación se integra de manera estructural en el proceso formativo y en la planificación psicológica, garantizando que las medidas adoptadas resulten eficaces, respondan a las necesidades reales de los jugadores y mantengan su vigencia en el tiempo.

Disponer de un sistema de evaluación riguroso y organizado constituye el cimiento sobre el que se edifica cualquier programa orientado al desarrollo psicológico en el fútbol formativo. Gracias a él es posible reforzar las capacidades de los deportistas, anticipar y minimizar obstáculos vinculados al entorno competitivo, así como impulsar recorridos deportivos sólidos, perdurables y cargados de sentido.

6.3. Programas de intervención en habilidades psicológicas.

Los programas de entrenamiento en habilidades psicológicas, conocidos como PST, se han consolidado como una de las herramientas de mayor eficacia y difusión en el

fútbol para optimizar tanto el desempeño individual como el grupal. Estas intervenciones se fundamentan en el desarrollo sistemático de competencias mentales que capacitan al futbolista para modular sus estados emocionales, sostener la atención en la tarea y responder de manera flexible y constructiva a las exigencias propias del contexto competitivo. Entre las técnicas más comunes se encuentran la visualización mental, que consiste en reproducir mentalmente situaciones de juego para la mejorar la toma de decisiones y ejecución técnica; o tro aspecto que se trabaja es el control de la activación, destinado a poder controlar los niveles de ansiedad y estrés para alcanzar un mejor estado de rendimiento; otro aspecto es el establecimiento de metas, que facilita la organización y seguimiento de objetivos individuales y colectivos; y por último esta las autoinstrucciones positivas, que ayudan a reforzar la autoconfianza y la motivación intrínseca del jugador (Weinberg y Gould, 2019).

La finalidad primordial de los programas PST consiste en fortalecer los recursos personales del atleta, tales como la seguridad en sí mismo, el foco atencional, la capacidad de sobreponerse a las dificultades y el dominio de las propias emociones. Estas competencias no solo inciden favorablemente en la ejecución técnica y táctica, sino que también potencian cualidades como la tenacidad, la capacidad de ajustarse a contextos de alta exigencia y el manejo de la desilusión o el fracaso, aspectos de gran valor en procesos formativos como el fútbol base. El entrenamiento sistemático de estas destrezas permite que los futbolistas adquieran un manejo voluntario y reflexivo de sus dimensiones afectivas y cognitivas, facilitando una aproximación más planificada y optimista ante los retos propios del ámbito competitivo.

Más allá del trabajo individual, los programas PST conceden un lugar central a las intervenciones de carácter grupal, especialmente en disciplinas colectivas como el fútbol. Este tipo de abordaje contribuye a fortalecer la unión del equipo, la colaboración entre sus miembros y los intercambios comunicativos eficaces, generando un ambiente motivador y un auténtico sentimiento de pertenencia, ingrediente fundamental para el adecuado funcionamiento del conjunto en deportes de equipo. Potenciar la cohesión del grupo no solo eleva el nivel de implicación activa y la motivación interna de los futbolistas, sino que también reduce la aparición de agotamiento emocional, disminuye las probabilidades de deserción deportiva y favorece recorridos profesionales más estables y prolongados en el tiempo (De Freese y Smith, 2013).

Para que los programas de entrenamiento en habilidades psicológicas resulten realmente eficaces en el fútbol base, su aplicación ha de regirse por criterios de orden metodológico, progresión y personalización, considerando la edad, el momento evolutivo y el perfil singular de cada futbolista. De este modo, las destrezas trabajadas logran incorporarse de forma natural a las rutinas cotidianas y a los escenarios reales de entrenamiento y partido. Una intervención bien ajustada no solo multiplica las posibilidades de éxito deportivo, sino que además alimenta el equilibrio psicológico global del jugador, reforzando su repertorio de respuestas ante la adversidad, el mantenimiento del impulso motivacional a lo largo del tiempo y la solidez para resistir las exigencias propias del alto rendimiento; cualidades todas ellas imprescindibles en la construcción de atletas competentes y emocionalmente estables.

6.4. Prevención del abandono y promoción del bienestar

Una dimensión esencial del acompañamiento psicológico en el fútbol formativo radica en anticiparse al abandono de la práctica, una situación que se presenta con una

frecuencia considerable durante los años de formación. Entre los elementos que elevan la probabilidad de que un joven termine alejándose del deporte se encuentran las exigencias externas —procedentes del cuerpo técnico, el círculo familiar, los iguales o el contexto competitivo—, así como la debilitación del impulso interno hacia la actividad. Resulta por ello prioritario detectar con prontitud indicadores de riesgo, tales como estados acusados de inquietud, pérdida de interés, desgaste afectivo, episodios reiterados de descontento o la impresión de estar sometido a una exigencia desmedida. La identificación temprana posibilita actuar antes de que dichas manifestaciones se instalen de forma estable y terminen comprometiendo el desarrollo deportivo del futbolista (Gimeno y Buceta, 2010).

Evitar la deserción deportiva no consiste únicamente en aminorar las presiones del entorno; implica también cultivar recursos internos que refuercen la capacidad del joven atleta para sostenerse frente a las dificultades. En esta línea, las iniciativas centradas en el fortalecimiento de la resiliencia facilitan la superación de experiencias adversas —como lesiones, caídas en el rendimiento o resultados negativos— al ser concebidas como instancias propicias para la maduración personal y el perfeccionamiento deportivo. Paralelamente, el desarrollo del optimismo contribuye a preservar una visión esperanzadora respecto a los logros venideros, consolidando la tenacidad y la motivación auténtica en contextos de fuerte exigencia (Gimeno y Buceta, 2010; Fletcher y Sarkar, 2012; Seligman, 2006).

De igual modo, las prácticas fundamentadas en atención plena o *mindfulness* han evidenciado un impacto notable en la disminución del estrés subjetivo, el fortalecimiento del control afectivo y la elevación del nivel de conciencia en el transcurso de las sesiones y los encuentros deportivos. Este tipo de herramientas facilitan que el futbolista reconozca sus estados internos —tanto emocionales como cognitivos—, desarrolle formas constructivas de canalizarlos y mitigue la tensión derivada tanto de las expectativas externas como de las propias exigencias personales.

La convergencia de estas distintas líneas de actuación no solo ayuda a neutralizar los elementos de riesgo que predicen el abandono de la práctica, sino que también eleva el nivel de equilibrio mental integral en los futbolistas en etapa formativa. Adoptar una perspectiva comprehensiva, que articule medidas preventivas, fortalecimiento de competencias psicológicas y acompañamiento del entorno, da lugar a una vivencia deportiva más enriquecedora, perdurable y estimulante, allanando el camino hacia recorridos prolongados y de calidad dentro del deporte (Lu et al., 2022).

6.5. Rol del psicólogo deportivo en el fútbol juvenil

El psicólogo deportivo ocupa una posición estratégica dentro de los equipos técnicos del fútbol base, actuando como un agente imprescindible para potenciar el crecimiento global de los futbolistas. Su labor trasciende la atención individual al deportista, resultando igualmente necesaria en la estructuración de los procesos de entrenamiento, la mejora del desempeño y la edificación de un clima psicológico favorable y equilibrado. Dentro de sus responsabilidades más destacadas se encuentra, en primer lugar, la evaluación de índole psicológica, orientada a detectar perfiles tanto individuales como colectivos, así como a reconocer puntos fuertes y aspectos susceptibles de mejora. Asimismo, asume el desarrollo de programas de entrenamiento mental —tanto personalizados como grupales— enfocados en consolidar destrezas tales como el foco atencional, la seguridad personal, el manejo afectivo y la capacidad de recuperación frente

a la adversidad. Por último, brinda un soporte emocional continuo que facilita a los futbolistas en formación afrontar la tensión competitiva, manejar la frustración y sortear los múltiples retos que emergen del contexto deportivo.

Por otra parte, el psicólogo deportivo ejerce como puente en los vínculos interpersonales, promoviendo el entendimiento y la armonía entre futbolistas, cuerpo técnico y núcleo familiar. Esta labor cobra un peso particular en las divisiones formativas, etapa en la que los jóvenes atraviesan una fase de maduración tanto personal como afectiva, y donde la calidad de sus interacciones con el entorno puede condicionar de forma decisiva su grado de implicación, su estabilidad emocional y la solidez de su adhesión a la actividad deportiva.

Trabajos recientes subrayan que incorporar al psicólogo del deporte en las etapas formativas no solo incide favorablemente en la maduración psicológica individual de los futbolistas, sino que también perfecciona la sintonía y el intercambio comunicativo tanto al interior del equipo como entre los diversos actores que conforman el ecosistema deportivo —técnicos, preparadores físicos y entorno familiar—. La incorporación de este perfil profesional facilita el despliegue de enfoques integradores, en los que el trabajo táctico y físico se articula con el afianzamiento de competencias mentales, dando lugar a procesos de aprendizaje más profundos y a una vivencia deportiva enriquecedora y perdurable (Henriksen et al., 2020).

Desde esta perspectiva, el psicólogo del deporte se erige como una pieza angular para impulsar tanto el desempeño como la salud emocional, garantizando que los futbolistas en edad formativa no solo perfeccionen sus destrezas físicas y técnicas, sino que también adquieran las herramientas psicológicas imprescindibles para afrontar las exigencias del alto rendimiento y edificar recorridos deportivos sólidos, satisfactorios y armónicos.

6.6. Síntesis parte 4

La valoración y el abordaje psicológico constituyen dos soportes esenciales dentro del fútbol base, al posibilitar el reconocimiento de carencias y potencialidades, consolidar destrezas mentales y anticipar amenazas vinculadas al desgaste emocional y la deserción deportiva. Mediante la aplicación de planes sistematizados y el respaldo continuo del especialista en psicología del deporte, se favorece una maduración completa del futbolista joven, reforzando aspectos protectores como la capacidad de sobreponerse a la adversidad, la mirada esperanzadora ante el futuro y el compromiso activo con la disciplina; todos ellos ingredientes necesarios para sostener una participación deportiva equilibrada y prolongada en el tiempo.

7. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

7.1. Diseño y participantes

La población objeto de estudio estuvo compuesta por 333 futbolistas en etapa formativa, todos ellos integrados en equipos de la División de Honor Juvenil, considerada la categoría más alta dentro del sistema de formación del fútbol en España. Se tratan de jugadores en etapa de transición desde el deporte de formación hacia el alto rendimiento, es un grupo en un contexto idóneo para el estudio de variables psicológicas aplicadas al deporte.

En este estudio se plantea como objetivos analizar la incidencia de variables psicológicas clave (resiliencia, ansiedad competitiva, optimismo y engagement) en futbolistas juveniles de élite y examinar las diferencias en estas variables en función del puesto específico en el campo (portero, defensa, centrocampista, delantero). Este planteamiento se realiza a partir de la evidencia que sugiere que los perfiles psicológicos de los futbolistas pueden variar según el rol que tengan en el terreno de juego (Olmedilla et al., 2015; Abenza et al., 2014).

Las investigaciones han mostrado que los porteros presentan mejores niveles de concentración y control emocional, ya que tienen que gestionar periodos largos de inactividad en el campo y pasar rápidamente a acciones decisivas y de alta presión. Los defensas tienden a necesitar una elevada capacidad de resiliencia y tolerancia al error, ya que el fallo en su zona del campo en la que se encuentran suele tener consecuencias directas en el marcador. Los centrocampistas, son jugadores con altos niveles de engagement y capacidad atencional, son los responsables de organizar el juego y tomar decisiones rápidas a la hora de atacar y defender. Los delanteros destacan por niveles elevados de autoconfianza y optimismo, relacionado con la capacidad de asumir riesgos, tener afrontar la presión de meter gol y recuperarse de errores en situaciones de alta exigencia competitiva.

Este enfoque comparativo resulta especialmente relevante, dado que las demandas psicológicas y físicas no son homogéneas entre posiciones, y comprender estas diferencias puede aportar información valiosa para diseñar intervenciones específicas y adaptadas a cada rol táctico. Así, más allá de una aproximación general al fútbol juvenil, se promueve un análisis diferenciado que permite orientar la preparación psicológica hacia las necesidades concretas de cada jugador, mejorando tanto el rendimiento individual como la dinámica colectiva del equipo.

Tabla 1. Comparativa de demandas psicológicas y físicas por posición en fútbol juvenil

Posición	Demandas Psicológicas Principales	Demandas Asociadas	Físicas	Estrategias Psicológicas Recomendadas
Portero	Alta concentración, control emocional, manejo de la presión en acciones decisivas	Explosividad, reflejos, capacidad de reacción		Entrenamiento en mindfulness, rutinas de activación, visualización de penales
Defensa	Resiliencia, tolerancia al error, estabilidad emocional en situaciones defensivas críticas	Fuerza, resistencia, aéreo	física, juego	Técnicas de afrontamiento del error, fortalecimiento de la autoconfianza
Centrocampista	Engagement, toma de decisiones rápidas, capacidad atencional sostenida	Resistencia aeróbica, movilidad, periférica	visión	Entrenamiento en atención plena, técnicas de toma de decisiones bajo presión
Delantero	Autoconfianza, optimismo, afrontamiento de la presión del gol y recuperación tras errores	Velocidad, potencia, capacidad de definición		Autodiálogo positivo, visualización del éxito, control de la ansiedad competitiva

7.2.Procedimiento

La toma de datos se llevó a cabo durante el mes de marzo, coincidiendo con el final de la segunda vuelta de la competición. Este momento del calendario deportivo resulta más que particular tanto desde el punto de vista físico como psicológico, ya que los jugadores acumulan una elevada carga de entrenamientos y partidos, aumentando así en este periodo los niveles de fatiga física, exigiendo al futbolista un alto grado de recuperación y resistencia a la competición. Por otro, la proximidad de los tramos de final de la liga tan decisivos puesto que los equipos se están jugando las posiciones de la clasificación final teniendo oportunidad de ascenso, permanencia o descenso de categoría afecta a un aumento en la exigencia emocional y motivacional. Desde la perspectiva psicológica, este escenario constituye un contexto idóneo para detectar indicadores de rendimiento, dado que se intensifican variables como la ansiedad competitiva, la resiliencia y la capacidad de regulación emocional (Gimeno y Buceta, 2010; Fletcher y Sarkar, 2012). La presión por obtener resultados, sumada a la expectativa de entrenadores, compañeros y familias, tiende a generar un entorno de alta demanda que permite observar con mayor claridad las diferencias individuales en las estrategias de afrontamiento.

Del mismo modo, llevar a cabo la recogida de datos durante esta fase concreta de la temporada otorga un plus metodológico significativo, ya que permite capturar el estado psicológico de los deportistas en un momento en el que coinciden la fatiga acumulada por la actividad competitiva, una percepción más aguda del estrés y la exigencia de sostener el impulso motivacional durante un período prolongado. Esta decisión metodológica asegura que la información obtenida represente de manera más auténtica las circunstancias reales que afrontan los futbolistas en formación dentro de entornos de alta exigencia, lo que contribuye a robustecer la validez ecológica del trabajo realizado.

7.3. Instrumentos

Para la evaluación, se empleó un cuestionario integrado por escalas con sólido respaldo psicométrico y amplia trayectoria en el ámbito de la psicología aplicada al deporte. Entre ellas, se optó por la versión reducida de 10 ítems de la Escala de Resiliencia de Connor-Davidson (CD-RISC 10), especialmente adecuada para medir la disposición de los jóvenes futbolistas a sobreponerse a situaciones difíciles y responder de manera efectiva a las exigencias propias de la competencia. Este instrumento ha demostrado consistentemente propiedades psicométricas robustas en entornos deportivos, lo que lo posiciona como una herramienta pertinente para detectar a aquellos deportistas que evidencian un mayor nivel de fortaleza y adaptación psicológica.

La Escala de Ansiedad Competitiva en el Deporte (SAS-2) está diseñada para capturar tanto las manifestaciones cognitivas y fisiológicas de la ansiedad como los desajustes en la capacidad de concentración que estas provocan. Su uso en el contexto del fútbol formativo resulta particularmente pertinente, dado que los jugadores en etapas de desarrollo suelen verse sometidos a una carga significativa de tensión, derivada de las exigencias del entorno competitivo, la constante medición de su desempeño y las proyecciones depositadas por su círculo cercano.

El Test de Orientación Vital Revisado (LOT-R) tiene como finalidad cuantificar el optimismo disposicional, esto es, la tendencia estable a anticipar resultados favorables en la vida. Incorporar esta herramienta al presente trabajo resulta clave, pues diversas investigaciones han señalado que el optimismo actúa como un amortiguador psicológico ante la ansiedad y el desgaste emocional, promoviendo modos más flexibles y constructivos de responder a las exigencias del entorno competitivo.

Asimismo, la versión adaptada al ámbito deportivo de la Escala Utrecht de Engagement en el Trabajo (UWES) permite valorar tres componentes fundamentales del vínculo positivo que el futbolista establece con su actividad: el vigor, entendido como energía y persistencia; la dedicación, asociada al entusiasmo y la identificación con la tarea; y la absorción, vinculada a la concentración plena durante la práctica. Este estado de implicación activa no solo guarda relación con un nivel superior de ejecución deportiva, sino también con una motivación de carácter más auténtico y una disminución considerable de la probabilidad de desvinculación temprana de la disciplina.

Mediante la Escala de Estrés Percibido en el Deporte (PSS) es posible conocer la valoración personal que los futbolistas realizan acerca de las exigencias del entorno competitivo, contrastándola con las herramientas que perciben tener para hacerles frente. Este tipo de medición cobra especial sentido en el contexto del fútbol formativo, ya que la lectura que el deportista hace de la tensión puede orientar su impacto hacia una mejora

del desempeño o, por el contrario, convertirse en un factor que acreciente su fragilidad psicológica.

En su conjunto, la administración de estos instrumentos no solo permite obtener una medición rigurosa de cada variable psicológica, sino que también facilita la construcción de un perfil individualizado del futbolista, permitiendo detectar aquello en lo que destaca y también los puntos que conviene reforzar. Este planteamiento global ofrece información de gran utilidad para orientar intervenciones de preparación mental ajustadas tanto a las particularidades del jugador como a las demandas propias de su puesto específico sobre el terreno de juego.

7.4. Análisis estadístico

El procesamiento y análisis de la información se realizó utilizando los entornos estadísticos Jamovi (versión 2.3) y JASP (versión 0.18), dos plataformas de acceso libre con amplia trayectoria y reconocimiento en el ámbito de la investigación social y de las ciencias del deporte. Estas herramientas combinan una interfaz accesible con la posibilidad de ejecutar técnicas estadísticas de diversa complejidad con sólidas garantías de precisión, a la vez que favorecen la claridad metodológica y la posibilidad de reproducir los resultados, dos exigencias fundamentales en la práctica científica actual.

Como primer paso, se examinaron las correlaciones bivariadas mediante el coeficiente de Pearson con la finalidad de explorar las posibles asociaciones lineales entre las distintas dimensiones psicológicas contempladas en el estudio —esto es, resiliencia, ansiedad competitiva, optimismo, engagement y estrés percibido—. Este abordaje permitió detectar vínculos tanto de signo positivo como negativo, información de gran utilidad para interpretar el modo en que se articulan los diversos recursos y tensiones de naturaleza psicológica dentro del escenario del fútbol formativo. Como complemento, se efectuaron análisis de varianza de un factor (ANOVA) con el propósito de examinar posibles diferencias estadísticamente significativas entre los distintos puestos ocupados en el terreno de juego —guardametas, defensores, mediocampistas y atacantes—. Esta técnica se incorpora al estudio porque permite constatar si las demandas de carácter psicológico fluctúan en función del rol táctico desempeñado, aspecto previamente señalado por diversas investigaciones desarrolladas en este campo. Cuando se detectaron discrepancias significativas, se recurrió a pruebas post hoc de Bonferroni, con la intención de identificar con exactitud entre qué posiciones se localizaban tales diferencias, controlando así la probabilidad de cometer errores de tipo I.

Con el propósito de asegurar la robustez de los análisis inferenciales desarrollados, se verificaron los supuestos estadísticos relativos a la distribución normal de los datos y la igualdad de varianzas entre los grupos. La comprobación de la normalidad se llevó a cabo mediante la prueba de Kolmogorov-Smirnov, mientras que para evaluar la homogeneidad de las varianzas se aplicó el test de Levene. La satisfacción de estos requisitos fundamentales refuerza la fiabilidad de los resultados obtenidos a partir de los procedimientos correlacionales y de los análisis de varianza, permitiendo además una mayor capacidad de extrapolación de las conclusiones derivadas del estudio.

Como cierre del análisis, se estableció un umbral de significación estadística fijado en $p < ,05$, criterio ampliamente aceptado dentro de la investigación en ciencias sociales y del deporte, lo que posibilitó determinar con solidez la relevancia de las relaciones y diferencias observadas.

8. RESULTADOS

Los hallazgos correspondientes a los análisis correlacionales entre las distintas variables psicológicas examinadas se muestran en la Tabla 2. En primer término, se aprecia que la puntuación obtenida en la Escala de Resiliencia de Connor-Davidson (CD-RISC 10) presenta una relación estadísticamente significativa de carácter negativo con cada una de las subescalas que integran el SAS-2 (activación somática, inquietud cognitiva y fallos atencionales), así como con la medida de pesimismo derivada del LOT-R y con la subescala A del PSS-10, correspondiente a la valoración del estrés como amenaza. Esta pauta de asociación indica que niveles más altos de resiliencia se acompañan de una menor presencia de síntomas ansiosos —esto es, menor propensión a la preocupación y una interpretación menos desfavorable del estrés—, lo que respalda la función amortiguadora que ejerce la resiliencia ante la intensidad de las exigencias propias del entorno competitivo.

En contraste, la resiliencia evidenció asociaciones positivas y estadísticamente relevantes con el optimismo y con la dimensión disposicional del mismo constructo medida a través del LOT-R, así como con las subescalas de vigor y dedicación pertenecientes al engagement deportivo y con la faceta B del PSS-10, referida a la apreciación del estrés como desafío. Este patrón de relaciones refleja que aquellos futbolistas que presentan mayores cuotas de resiliencia suelen decodificar los escenarios de alta exigencia desde una óptica más favorable y productiva, lo que a su vez se traduce en mayor energía, ilusión y entrega hacia la actividad deportiva.

En cuanto a las dimensiones evaluadas mediante la SAS-2 —esto es, activación somática, inquietud cognitiva y alteración atencional—, se observa que mantienen entre sí correlaciones de signo positivo y estadísticamente significativas, lo que aporta consistencia empírica al modelo teórico que las sustenta dentro del contexto competitivo. Además, estas dimensiones de la ansiedad se correlacionan de forma positiva con el pesimismo y con la dimensión A del PSS-10, poniendo en evidencia que los deportistas más ansiosos tienden a mostrar una visión más negativa sobre el futuro y a experimentar el estrés como amenaza en su vida deportiva. Por otro lado, la ansiedad somática se correlaciona negativamente con la resiliencia disposicional (LOT-R), el vigor (engagement) y la dimensión B del PSS-10, sugiriendo que los síntomas que expresa nuestro cuerpo asociado a la ansiedad interfieren con la percepción de control y con la capacidad de mantener un estado de energía positiva. La desconcentración, por su parte, mostró correlaciones negativas con el optimismo, con todas las dimensiones del engagement (vigor, dedicación y absorción) y con la dimensión B del PSS-10, lo que pone muestra el impacto perjudicial de esta variable sobre el rendimiento y la motivación.

En cuanto al optimismo y la resiliencia disposicional evaluada mediante el LOT-R, se observa que ambas variables presentan una correlación positiva recíproca y, simultáneamente, evidencian vínculos igualmente positivos con el conjunto de dimensiones que integran el engagement deportivo, así como con la subescala B del PSS-10. Esto confirma que un estilo explicativo positivo ayuda a mantener altos niveles de motivación, energía y dedicación, así como a ver el estrés como un desafío capaz de manejar. Por el contrario, el pesimismo correlaciona positivamente con la dimensión A del PSS-10 y de manera negativa con todas las dimensiones del engagement y con la dimensión B, lo que indica que los futbolistas con una visión más negativa del futuro utilizan el estrés como amenaza y presentan menor disposición hacia la práctica deportiva. Asimismo, el optimismo mostró correlaciones negativas con el pesimismo y con la dimensión A del PSS-10, mientras que la resiliencia disposicional se relacionó

negativamente con la dimensión A, reforzando el carácter protector de estas variables positivas frente a la percepción del estrés como amenaza.

Finalmente, las dimensiones del engagement deportivo (vigor, absorción y dedicación) se correlacionaron positivamente entre sí y también con la dimensión B del PSS-10, confirmando que la implicación psicológica sostenida en el deporte se asocia con la percepción del estrés como reto y no como amenaza. Cabe destacar, no obstante, que el vigor fue la única dimensión que se correlacionó negativamente con la dimensión A del PSS-10, lo que refuerza la idea de que la energía y la vitalidad actúan como factores protectores frente a la vivencia negativa del estrés competitivo. Además, los resultados mostraron que la dimensión A (estrés percibido como amenaza) correlaciona de manera significativa y negativa con la dimensión B (estrés percibido como reto), lo que evidencia que ambas dimensiones funcionan como polos opuestos en la interpretación del estrés: a mayor percepción de amenaza, menor es la capacidad del jugador para interpretar la situación como un desafío constructivo, y viceversa.

En conjunto, estos resultados subrayan la existencia de dos grandes tendencias: por un lado, la interacción entre recursos psicológicos positivos (resiliencia, optimismo, engagement y percepción del estrés como reto), que se potencian entre sí favoreciendo la adaptación y el rendimiento; y, por otro, la asociación entre variables de vulnerabilidad psicológica (ansiedad, desconcentración, pesimismo y estrés percibido como amenaza), que tienden a reforzarse mutuamente y a incrementar el riesgo de malestar y bajo rendimiento deportivo.

Tabla 2. Matriz de correlaciones.

	RESILIENCIA (CONNOR)	A. SOMÁTICA	PREOCUPACIÓN	DESCONCENTRACIÓN	OPTIMISMO LOT	PESIMISMO LOT	RESILIENCIA LOT	VIGOR Engagement	DEDICACIÓN Engagement	ABSORCIÓN Engagement	PSS 10 DIMENSIÓN A	PSS 10 DIMENSIÓN B
RESILIENCIA Conor	—											
ANSIEDAD SOMÁTICA SAS-2	-0.225 ***	—										
PREOCUPACIÓN SAS- 2	-0.148 **	0.414 ***	—									
DESCONCENTRACIÓN SAS-2	-0.318 ***	0.439 ***	0.292 ***	—								
OPTIMISMO LOT	0.537 ***	-0.025	0.053	-0.272 ***	—							
PESIMISMO LOT	-0.260 ***	0.207 ***	0.110 *	0.215 ***	-0.216 ***	—						
RESILIENCIA LOT	0.376 ***	-0.123 *	-0.033	-0.124 *	0.320 ***	-0.067	—					
VIGOR Engagement	0.392 ***	-0.113 *	-0.004	-0.309 ***	0.365 ***	-0.128 *	0.161 **	—				
DEDICACIÓN Engagement	0.304 ***	-0.095	0.014	-0.291 ***	0.315 ***	-0.180 ***	0.122 *	0.785 ***	—			
ABSORCIÓN Engagement	0.313 ***	-0.034	-0.004	-0.222 ***	0.296 ***	-0.108 *	0.127 *	0.754 ***	0.704 ***	—		
DIMENSIÓN A PSS 10	-0.333 ***	0.300 ***	0.183 ***	0.185 ***	-0.312 ***	0.363 ***	-0.207 ***	-0.115 *	-0.055	-0.071	—	
DIMENSIÓN B PSS 10	0.443 ***	-0.111 *	-0.068	-0.170 **	0.374 ***	-0.241 ***	0.216 ***	0.285 ***	0.277 ***	0.203 ***	-0.282 ***	—

Nota. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

En la Tabla 3, existen diferencias significativas entre los distintos puestos específicos de los futbolistas con respecto a las variables psicológicas evaluadas. Se observa cómo las demandas tácticas y contextuales de cada posición pueden condicionar los perfiles psicológicos individuales, por lo que resulta relevante para la planificación de intervenciones diferenciadas en el ámbito del fútbol juvenil.

En primer lugar, la resiliencia, observamos que los porteros presentan valores más elevados, por lo que existe una mayor capacidad para sobreponerse a la presión y a las situaciones contrarias propias de su rol, caracterizado por la soledad en la toma de decisiones y la exposición directa al error. En segundo lugar, se encuentran los defensas y centrocampistas, donde se observan niveles intermedios y relativamente parecidos de resiliencia, que pueden estar asociados a la necesidad constante de organización, recuperación de balón y equilibrio en el juego. Sin embargo, los delanteros reflejan los niveles más bajos en esta variable, lo que se explica por la presión a su función de definición a la hora de meter gol y la elevada exigencia en términos de eficacia, donde cada fallo tiene un impacto directo y visible en el marcador.

En referencia a la ansiedad somática, los resultados reflejan que los delanteros obtienen los valores más altos, por lo que se observa una mayor tendencia a experimentar respuesta corporales de manera fisiológica (como nerviosismo, incremento de la activación corporal o sensación de agitación) en situaciones de la propia competición; esto se vincula de manera directa a la responsabilidad de tener oportunidad de ocasiones de gol y a poder ser evaluado de una manera externa aunque sea subjetivamente. En posiciones intermedias se sitúan los porteros y defensas, los que también se enfrentan situaciones de elevada presión, pero con un tipo de exigencia distinta, pues su responsabilidad no influye de primera mano en el resultado. Los centrocampistas presentan los valores más bajos de ansiedad somática debido a que su rol está más diversificado en la construcción del juego, por lo cual no están observados y no tienen tanta vinculación directa en el éxito o fracaso.

Respecto a la preocupación, se observa que los porteros como el grupo con valores más elevados, destacan anticipación de posibles errores o fallos en su desempeño y labor, dada la importancia de sus intervenciones. Los defensas y centrocampistas, con valores similares y reflejan la carga cognitiva asociada a la organización táctica, la marcación y la recuperación del balón. Los delanteros reflejan valores más bajos en preocupación, debido a la interpretación en la inmediatez de su acción ofensiva más que en la toma de decisión y lo que estos pueden afectar a errores futuros debido a su posición en el campo.

Finalmente, en relación con el optimismo, los porteros vuelven a destacar con los niveles más altos, lo cual sugiere una disposición positiva frente a los retos y un estilo explicativo orientado a la confianza en sus capacidades. A continuación se sitúan los defensores y los atacantes, cuyas puntuaciones resultan equiparables entre sí y denotan una disposición optimista de intensidad media, posiblemente vinculada al carácter más colectivo y distribuido de las tareas que desempeñan dentro del terreno de juego. En el polo opuesto se localizan los centrocampistas, quienes registran los niveles más reducidos en esta dimensión, circunstancia que podría explicarse por la exigencia permanente de articular las fases defensiva y ofensiva, situación que probablemente acentúa la sensación de sobrecarga y erosiona la expectativa de alcanzar resultados favorables.

De forma global, los hallazgos ponen de manifiesto que cada demarcación táctica lleva asociado un perfil psicológico singular, caracterizado por fortalezas y aspectos vulnerables específicos. Así, los guardametas destacan por su elevada capacidad de recuperación y disposición optimista, aunque paralelamente manifiestan una mayor inclinación a la inquietud cognitiva. Los atacantes, por su parte, presentan un patrón definido por una acusada activación fisiológica ante la competencia y una resiliencia comparativamente más baja, lo que subraya la necesidad de incorporar estrategias orientadas al manejo afectivo y la modulación de la activación en este grupo. Defensores y mediocampistas ocupan una posición intermedia, con perfiles relativamente más compensados, si bien con matices diferenciales que conviene considerar al diseñar intervenciones de carácter psicológico.

Tabla 3. Variables descriptivas por posición de jugadores.

	POSICIÓN	MEDIA	DE
RESILENCIA (p = 0.015)	Portero	3.28	0.428
	Defensa	3.19	0.460
	Medios	3.10	0.414
	Delantero	3.02	0.538
A. SOMÁTICA (p = 0.05)	Portero	1.65	0.543
	Defensa	1.60	0.524
	Medios	1.49	0.558
	Delantero	1.75	0.732
PREOCUPACIÓN (p = 0.017)	Portero	3.33	0.553
	Defensa	3.09	0.706
	Medios	3.05	0.689
	Delantero	2.91	0.983
OPTIMISMO LOT (p = 0.018)	Portero	3.26	0.613
	Defensa	3.14	0.684
	Medios	2.91	0.670
	Delantero	3.14	0.685

9. DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos en este estudio representan la importancia de las variables psicológicas como la resiliencia, la ansiedad competitiva, el optimismo y el engagement con la experiencia y desempeño de los deportistas, sobre todo en deportes colectivos. Según hemos podido observar en la literatura (MacNamara et al., 2010; Fletcher y Sarkar, 2012), la resiliencia se posiciona como un factor muy importante a la hora de trabajar la adaptación psicológica, al correlacionar de forma significativa y positiva con recursos personales como el optimismo, el vigor, la dedicación y la percepción positiva del estrés (dimensión B del PSS-10), por lo que muestra una relación negativa con indicadores de malestar psicológico como la ansiedad somática, la preocupación, la desconcentración, el pesimismo y la percepción negativa del estrés (dimensión A del PSS-10). Nos muestra de que la resiliencia actúa como un mecanismo protector que amortigua los efectos perjudiciales del estrés competitivo y facilita afrontar las situaciones de una manera más natural (García et al., 2014; Chacón-Cuberos et al., 2016).

En línea con investigaciones previas (Seligman, 2006; Scheier y Carver, 2003), el optimismo también mostró una fuerte asociación positiva con otras variables adaptativas como la resiliencia, las tres dimensiones del engagement (vigor, dedicación y absorción) y la percepción positiva del estrés, mientras que se asoció negativamente con el pesimismo y la dimensión negativa del estrés. Estos resultados apuntan a que el optimismo no constituye únicamente una disposición estable que condiciona la lectura que el deportista hace de sus vivencias, sino que además se comporta como un mecanismo regulador de la huella afectiva que dichas experiencias dejan en él, facilitando la continuidad en el esfuerzo y la adhesión a la tarea incluso en contextos de elevada presión.

De igual modo, los componentes del engagement evidenciaron correlaciones positivas tanto entre sí como con la faceta funcional del estrés, lo que respalda la interpretación del engagement como un marcador de salud psicológica dentro del ámbito deportivo (De Freese y Smith, 2013; Schaufeli et al., 2001). Cobra especial interés la asociación de signo negativo hallada entre el vigor y la vertiente perjudicial del estrés, indicando que una elevada disposición de energía y tenacidad podría ejercer un efecto protector frente a las valoraciones negativas derivadas del contexto competitivo. Esta conexión subraya la conveniencia de impulsar estados consolidados de engagement como parte nuclear de los programas de intervención psicológica dirigidos a deportistas.

En contraste, y en línea con lo planteado por Cashmore (2008) y Correia y Rosado (2018), las distintas facetas de la ansiedad competitiva —activación fisiológica, inquietud cognitiva y alteración atencional— mostraron entre sí vínculos positivos, así como asociaciones también positivas con expresiones de desajuste emocional tales como el pesimismo y la subescala A del PSS-10, mientras que su relación con recursos adaptativos como el optimismo, la resiliencia y el engagement resultó de signo negativo. Estos resultados vienen a confirmar el efecto desorganizador que una ansiedad mal regulada ejerce sobre el desempeño y el equilibrio interno del atleta, y ponen de relieve la urgencia de intervenir sobre ella mediante propuestas de entrenamiento psicológico orientadas a potenciar el optimismo, el manejo afectivo y la puesta en marcha de estrategias de afrontamiento activas.

Por otra parte, los datos obtenidos apuntan a que el estrés percibido no constituye un fenómeno unitario, dado que las dos subescalas del PSS-10 presentaron una correlación de signo negativo entre sí, lo que respalda la pertinencia de distinguir entre la valoración del estrés como una amenaza paralizante y su interpretación como un desafío

aprovechable (Flórez-Lozano, 2006). En esta línea, constructos como la resiliencia, la disposición optimista y el engagement parecen inclinar la balanza hacia una apreciación más constructiva de las exigencias propias de la competencia, contribuyendo de este modo a una vivencia deportiva más equilibrada y perdurable.

Se observa que los resultados descriptivos por posición indican que el perfil psicológico de los futbolistas juveniles varía significativamente según la posición en el campo. En particular, los porteros destacan por tener los valores más altos tanto en resiliencia como en optimismo, por lo que está relacionado con las demandas específicas de su posición, que exige una elevada concentración, capacidad de afrontamiento ante errores puntuales y tolerancia al aislamiento funcional (García et al., 2014; Fletcher y Sarkar, 2012). Por el contrario, los delanteros reflejan los niveles más bajos de resiliencia y los más altos en ansiedad somática, teniendo así una mayor vulnerabilidad ante la presión por lo que le influye el rendimiento inmediato y la expectativa de resultados, como los goles (Correia y Rosado, 2018; Cashmore, 2008). Por otro lado, la preocupación se presenta con mayor intensidad en porteros y defensas, lo que podría asociarse como una manifestación de la responsabilidad que ellos reciben debido a las situaciones defensivas críticas (Olmedilla et al., 2015).

En referencia al optimismo, los datos más bajos se registran en los centrocampistas, si bien su posición tiene una elevada capacidad de atención y toma de decisiones constantes, puede verse afectada por una carga cognitiva constante que impacte negativamente en como percibe el jugador el rendimiento futuro (Liştea et al., 2017; Ortín et al., 2013). Todo esto fundamenta el diseño de estrategias de intervención psicológica diferenciadas según la posición en el terreno de juego, teniendo en cuenta las particularidades emocionales y cognitivas (Abenza et al., 2014; Olmedilla et al., 2010).

Por todo esto, los datos reflejan que el optimismo disposicional, entendido como una expectativa positiva generalizada ante el futuro (Scheier y Carver, 1985), funciona como un recurso psicológico fundamental, bien por su relación directa con la resiliencia y el engagement, o bien por su asociación de manera inversa con el pesimismo, la ansiedad y la percepción negativa del estrés. Este resultado confirma su valor predictivo en el ámbito deportivo, tal como se ha demostrado en estudios con deportistas jóvenes y de élite (Seligman, 2006; Ortín et al., 2013; Yu y Zhang, 2007), y refiere que el optimismo debe ser considerado como una variable objetivo en programas de entrenamiento psicológico.

En resumen, estos resultados no solo validan la interrelación teórica entre las variables estudiadas, sino que además ofrecen implicaciones prácticas importantes para la hora de llevar a la práctica el trabajo los entrenadores, psicólogos del deporte y preparadores físicos. Intervenciones que van orientadas a potenciar el optimismo, la resiliencia y el engagement podrían no solo mejorar el rendimiento deportivo, sino también contribuir a prevenir del burnout y al sostenimiento del compromiso deportivo en un largo plazo. Conviene, sin embargo, atender a las particularidades individuales que vienen determinadas por la función táctica que cada jugador desempeña dentro del conjunto, ya que esta consideración posibilita ajustar con mayor precisión las estrategias de intervención y, con ello, incrementar su eficacia real sobre el proceso formativo.

Los hallazgos derivados de este trabajo permiten profundizar en el conocimiento del perfil psicológico que distingue a los futbolistas en edad formativa según la

demarcación que ocupan sobre el terreno de juego, a la vez que ratifican el peso determinante de constructos como la resiliencia, la ansiedad competitiva, el optimismo disposicional, el engagement y la percepción de estrés tanto en el nivel de ejecución como en el equilibrio personal del deportista. Al adoptar una mirada global e interconectada, se evidencia que dichas dimensiones no se manifiestan como compartimentos estancos, sino que se articulan a través de una red de vínculos significativos que posibilitan la identificación de configuraciones psicológicas más funcionales o, por el contrario, más vulnerables dentro de la población analizada.

Los datos obtenidos revelan que la resiliencia se sitúa como un nodo psicológico de especial relevancia, al presentar vínculos positivos con elementos de carácter protector —entre ellos, el optimismo, las tres facetas del engagement (vigor, dedicación y absorción) y la valoración del estrés en clave de desafío (subescala B del PSS-10)— y, simultáneamente, relaciones de signo negativo con manifestaciones de desajuste tales como la activación somática ansiosa, la rumiación cognitiva, las dificultades atencionales, la tendencia pesimista y la interpretación del estrés como elemento paralizante (subescala A del PSS-10). Esta configuración asociativa consolida la posición de la resiliencia como un activo fundamental para preservar el desempeño en entornos de alta exigencia, en coherencia con planteamientos teóricos precedentes que subrayan su función en los procesos de ajuste psicológico frente a la adversidad (Chacón-Cuberos et al., 2016; Fletcher y Sarkar, 2012; García et al., 2014).

Respecto al engagement deportivo, sus tres componentes evidenciaron vínculos recíprocos de carácter positivo, así como asociaciones del mismo signo con el optimismo, la resiliencia y la interpretación favorable del estrés. Tales conexiones refrendan su consideración como un reflejo de salud mental, motivación auténtica y predisposición al empeño prolongado en la tarea (De Freese y Smith, 2013; Schaufeli et al., 2002). Llama especialmente la atención que el vigor —expresión de vitalidad y tenacidad— muestre una correlación negativa con la apreciación del estrés en términos de amenaza, lo que pone de relieve su capacidad amortiguadora frente a escenarios competitivos de gran intensidad.

En contraste, las dimensiones ligadas a la ansiedad competitiva —especialmente la activación fisiológica y los déficits atencionales— dibujaron una configuración de signo inverso, estableciendo correlaciones positivas con el pesimismo y la valoración negativa del estrés, y negativas con recursos de naturaleza adaptativa tales como la resiliencia, la disposición optimista y el engagement. Este comportamiento replicado de los datos viene a confirmar lo ampliamente documentado en la literatura especializada acerca de los efectos nocivos que una ansiedad pobremente regulada ejerce sobre la ejecución motriz, los procesos de elección y el mantenimiento del foco atencional (Cashmore, 2008; Correia y Rosado, 2018; Liştea et al., 2017). De allí se desprende la urgencia de incluir intervenciones sistemáticas en regulación emocional, control atencional y reinterpretación cognitiva de la ansiedad como reto.

Los datos permiten identificar diferencias psicológicas relevantes según la posición en el campo. Los porteros destacan por sus altos niveles de resiliencia, optimismo, engagement y menor desconcentración, lo que podría estar asociado a su rol estratégico, a la soledad funcional del puesto y a la exposición directa ante situaciones límite. En contraste, los delanteros presentan mayores niveles de ansiedad somática y

pesimismo, posiblemente como resultado de la presión por marcar goles y liderar el marcador.

Sin embargo, en lo que respecta a la desconcentración, los resultados nos muestran una distribución homogénea entre las distintas posiciones en el terreno de juego. No obstante, se refleja que los centrocampistas presentan valores más bajos de desconcentración, lo que hace necesario que tengan una mayor capacidad de atención y control atencional. Estos valores tienen una gran relevancia si tenemos en cuenta que esta posición implica una constante toma de decisiones y una participación activa en las transiciones del juego, exigiendo un elevado nivel de concentración durante todo el partido (Liştea et al., 2017).

Los resultados nos indican que los defensas tienen los valores más altos en la dimensión B del PSS-10, por lo que nos indican una mayor tendencia a interpretar el estrés competitivo como un reto en lugar de una amenaza. Esta percepción puede estar asociada al rol que desempeñan en el campo, debido a una elevada responsabilidad defensiva, toma de decisiones bajo presión y necesidad de mantener la estabilidad emocional durante situaciones críticas del juego, esto hace coincidir con investigaciones anteriores que reflejan la relación entre el afrontamiento positivo del estrés y el rendimiento en contextos deportivos de alta exigencia y demanda (Fletcher y Sarkar, 2012; Flórez-Lozano, 2006; García et al., 2014), y refuerzan la importancia de fomentar una interpretación funcional del estrés como parte de la preparación psicológica del futbolista. Estos valores se perfilan con estudios donde se resalta la necesidad de generar intervenciones psicológicas en función del perfil funcional y táctico del futbolista (Olmedilla et al., 2015; Abenza et al., 2014).

Finalmente, este estudio reafirma la necesidad de integrar la evaluación psicológica como parte esencial del proceso formativo en el deporte, tanto para la optimización del rendimiento como para la prevención de estados de burnout, abandono o deterioro del bienestar mental. La combinación de instrumentos psicométricos válidos y de una perspectiva contextualizada permite generar perfiles individualizados que facilitan la intervención específica.

10. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

A pesar de la importancia de los resultados que se han obtenido, este estudio tiene una serie de limitaciones que deben ser consideradas para un futuro. En primer lugar, la muestra estuvo conformada exclusivamente por futbolistas juveniles pertenecientes a distintos equipos de la División de Honor. Si bien este nivel competitivo constituye un contexto de alta exigencia y ofrece información valiosa, los hallazgos no pueden extrapolarse automáticamente a otros ámbitos deportivos, otras categorías en formación, fútbol aficionado, ligas profesionales o deportes de naturaleza distinta (ya sean individuales o colectivos). Esto limita el alcance de poder generalizar los resultados a otros ámbitos y plantea la necesidad de replicar los análisis en esos escenarios de una manera directa.

En segundo lugar, la investigación se desarrolló mediante un diseño transversal, lo que implica una evaluación puntual de las variables psicológicas sin posibilidad de establecer relaciones de causalidad ni de explorar la evolución de los perfiles a lo largo del tiempo. Dado que el desarrollo deportivo es un proceso dinámico en el que intervienen múltiples transiciones (ascensos de categoría, lesiones, cambios de rol dentro del equipo), el uso de estudios longitudinales resultaría más adecuado para comprender cómo fluctúan la resiliencia, la ansiedad, el optimismo o el engagement en distintos momentos de la trayectoria del futbolista.

Conviene asimismo detenerse en las variables objeto de estudio. Si bien se optó por constructos de notable presencia en la literatura especializada —como la resiliencia, la ansiedad competitiva, el optimismo disposicional, el engagement y la percepción de estrés—, quedaron excluidas del diseño otras dimensiones igualmente decisivas, entre ellas la motivación autodeterminada, la integración grupal, la confianza en las propias capacidades o el respaldo social percibido. Tampoco se incorporaron factores de orden contextual con capacidad moduladora acreditada sobre la vivencia psicológica de los deportistas en formación, tales como las pautas de liderazgo del entrenador o el clima motivacional imperante en el conjunto.

Para terminar, conviene señalar que la metodología empleada descansó exclusivamente en medidas de autoinforme, lo que conlleva ciertas restricciones propias de este tipo de aproximación. La posible influencia de factores como la deseabilidad social, la falta de reflexión profunda en las respuestas o el estado anímico del momento de cumplimentar los cuestionarios podría comprometer la exactitud de los datos obtenidos. Recurrir a una estrategia de triangulación metodológica que articule el uso de escalas con entrevistas de mayor profundidad, registros observacionales durante las sesiones de entrenamiento o marcadores de tipo fisiológico permitiría acceder a una comprensión más amplia y sólida del fenómeno estudiado.

11. FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN

Como consecuencia de las limitaciones indicadas, se desprenden varias líneas de investigación que podrían enriquecer y ampliar la comprensión del perfil psicológico en el fútbol juvenil de alto rendimiento. En primer lugar, se recomienda ampliar los estudios a unas muestras más grandes y heterogéneas, donde podemos incluir deportistas de distintos niveles de competición (profesionales, aficionados, categorías base) y de distintas disciplinas deportivas. Con esto podríamos observar la validez externa de los hallazgos y ver que similitudes o diferencias según el contexto deportivo en el que nos encontremos.

Otra línea de investigación que se puede desarrollar consiste en crear estudios longitudinales donde se pueda analizar a lo largo del tiempo la evolución de las variables psicológicas. Esto nos permitiría identificar patrones de cambio, factores de riesgo y mecanismos de protección en momentos críticos de la carrera deportiva, tales como lesiones de larga duración, ascensos de categoría o transiciones hacia el profesionalismo, que como hemos podido observar son variables que afectan al futuro del deportista y al abandono deportivo.

Otro aspecto de interés consiste en profundizar en como interacción las variables individuales y contextuales del deportista. Se puede incorporar el análisis del clima motivacional, el estilo de liderazgo del entrenador, la cohesión del equipo o el apoyo de las familias ya que nos puede ofrecer mayor información para comprender cómo se configuran los perfiles psicológicos en el fútbol en este caso juvenil, que es donde hemos realizado el estudio, no obstante se podría aplicar también a otros deportes. También, sería interesante explorar las diferencias que existen en función del género y del contexto sociocultural de los jugadores y jugadoras, ya que las expectativas sociales, las oportunidades de desarrollo y las presiones externas nos pueden influir de forma significativa.

Finalmente, se plantea la necesidad de evaluar programas de intervención psicológica diseñados específicamente para jóvenes futbolistas. Investigaciones futuras podrían valorar la eficacia de entrenamientos centrados en el fortalecimiento de la resiliencia, la regulación de la ansiedad, el desarrollo del optimismo disposicional o la promoción del engagement. Este tipo de estudios aplicados contribuiría no solo al avance científico, sino también a la implementación de prácticas basadas en evidencia en el ámbito formativo.

12. IMPLICACIONES PRÁCTICAS

Los resultados de este estudio poseen implicaciones muy importantes para la práctica y el entrenamiento profesional en el ámbito del fútbol juvenil. En primer lugar, identificar diferencias en los perfiles psicológicos según la posición táctica en el terreno de juego nos indica y nos da información sobre la importancia de personalizar las intervenciones psicológicas para cada deportista. Por ejemplo, los porteros y defensas, que mostraron mayores niveles de preocupación y responsabilidad percibida, podrían beneficiarse de programas específicos de manejo del estrés y control del jugador ya que estas variables se pueden ver afectadas. En contra posición, los delanteros, observados con mayores niveles de ansiedad somática, requieren de estrategias centradas en la regulación tanto fisiológica, la autoconfianza y la gestión de la presión por los resultados inmediatos.

De manera general, fomentar recursos psicológicos como la resiliencia, el optimismo y el engagement se revela como un eje prioritario en la preparación integral de los futbolistas juveniles. A través de estrategias fundamentadas en el manejo afectivo, el entrenamiento de la atención, prácticas de atención plena o la reformulación de esquemas cognitivos, es posible propiciar que el deportista resignifique la tensión propia de la competencia como un estímulo movilizador en lugar de una vivencia paralizante, lo que repercute de forma favorable tanto en su equilibrio personal como en la continuidad de su rendimiento a lo largo del tiempo.

De igual modo, los resultados obtenidos enfatizan la importancia de involucrar tanto a los entrenadores como a las familias en el acompañamiento psicológico de los deportistas en formación. Los técnicos, al constituir figuras de referencia durante esta etapa, necesitan desarrollar habilidades emocionales y comunicativas que les permitan instaurar ambientes motivacionales enriquecedores, donde el reconocimiento del empeño prime sobre la obtención de resultados instantáneos. En paralelo, resulta necesario brindar pautas a las familias para que ejerzan un acompañamiento equilibrado, evitando exigencias desmedidas que puedan exacerbar los niveles de angustia y facilitar el desenganche temprano de la actividad.

Por lo tanto, la aplicación práctica de estos resultados refuerza la idea de que la preparación psicológica no constituye un complemento accesorio, sino un componente esencial en el desarrollo del talento deportivo. La incorporación sistemática de la evaluación psicológica y de programas de intervención basados en evidencia no solo optimiza el rendimiento en el corto plazo, sino que también contribuye a la prevención del burnout, al fortalecimiento del compromiso con la práctica y al bienestar integral de los jóvenes futbolistas.

13. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abenza, L., Gimeno, F., Buceta, J., y Pérez-Llantada, M. C. (2014). Características psicológicas del rendimiento deportivo en jugadores de equipo. *Revista de Psicología del Deporte*, 23(1), 69–75.
- Arias, I., Cardoso, T., Aguirre, H., y Arenas, J. (2016). Características psicológicas de rendimiento deportivo en deportes de conjunto. *Psicogente*, 19(35), 25–36. <https://doi.org/10.17081/psico.19.35.1206>
- Carron, A. V., Brawley, L. R., & Widmeyer, W. N. (1998). Measurement of cohesion in sport and exercise. In J. L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 213–226). Fitness Information Technology.
- Cashmore, E. (2008). *Sport and exercise psychology: The key concepts* (2nd ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203928097>
- Castillo, I., Ramis, Y., Torregrosa, M., & Cruz, J. (2022). Transformational leadership, engagement, and well-being in young athletes: Testing a model. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(1), 55–71. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1804041>
- Chacón-Cuberos, R., Castro-Sánchez, M., Espejo-Garcés, T., y Zurita-Ortega, F. (2016). Estudio de la resiliencia en función de la modalidad deportiva: Fútbol, balonmano y esquí. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 29, 157–161. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i29.41313>
- Chelladurai, P., & Saleh, S. D. (1980). Dimensions of leader behavior in sports: Development of a leadership scale. *Journal of Sport Psychology*, 2(1), 34–45. <https://doi.org/10.1123/jsp.2.1.34>
- Correia, M. E., y Rosado, A. (2018). Fear of failure and anxiety in sport. *Análise Psicológica*, 36, 75–86. <https://doi.org/10.14417/ap.1193>
- Crust, L. (2007). Mental toughness in sport: A review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(3), 270–290. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2007.9671836>
- De Freese, J. D., y Smith, A. L. (2013). Areas of work life and the athlete burnout-engagement relationship. *Journal of Applied Sport Psychology*, 25(2), 180–196. <https://doi.org/10.1080/10413200.2012.705414>
- Dosil, J. (2008). *Psicología de la actividad física y del deporte*. McGraw-Hill Interamericana.
- Ekkekakis, P. (2020). Exercise psychology: Historical roots and new horizons. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 13(1), 1–22. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2019.1689576>
- Eys, M., Loughhead, T., Bray, S., & Carron, A. V. (2015). Perceptions of cohesion by youth sport participants. *The Sport Psychologist*, 23(3), 330–346. <https://doi.org/10.1123/tsp.23.3.330>

- Fletcher, D., y Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 669–678. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007>
- Flórez-Lozano, S. A. (2006). Optimismo y salud. *Jano*, 1616, 59–61.
- Galli, N., & Gonzalez, S. P. (2015). Psychological resilience in sport: A review of the literature and implications for research and practice. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(3), 243–257. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2014.946947>
- García-Naveira, A. (2008). El estilo de personalidad en jugadores de fútbol de competición y diferencias en función de la demarcación. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 8(1), 19–38.
- García-Naveira, A., y Díaz, F. (2010). Relación entre optimismo/pesimismo disposicional, rendimiento y edad en jugadores de fútbol de competición. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5, 45–60.
- García, X., Molinero, O., Ruíz, R., Salguero, A., de la Vega, R., y Márquez, S. (2014). La resiliencia en el deporte: Fundamentos teóricos, instrumentos de evaluación y revisión de la literatura. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 83–98. <https://doi.org/10.4321/S1578-84232014000300010>
- Gimeno, F., y Buceta, J. M. (2010). El cuestionario CPRD como medida de las habilidades psicológicas en el deporte. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 2(1), 1–12.
- Gimeno, F., y Buceta, J. M. (2010). Influencia de la presión competitiva en jóvenes deportistas: análisis de la ansiedad y estrategias de afrontamiento. *Revista de Psicología del Deporte*, 19 (2), 355-372.
- Gimeno, F., Buceta, J. M., y Pérez-Llantada, M. C. (1999). *Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo (CPRD)*. UNED.
- González-Arratia, N. I., Valdez, J. L., van Barneveld, H. O., y González, S. (2012). Resiliencia y factores protectores en menores infractores y en situación de calle. *Psicología y Salud*, 22(1), 49–62.
- Gould, D., Diffenbach, K., y Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 172–204. <https://doi.org/10.1080/10413200290103509>
- Gupta, S., & McCarthy, P. J. (2021). Sporting resilience during COVID-19: What is the nature of this adversity and how are athletes adapting? *Frontiers in Psychology*, 12, 611261. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.611261>

- Harwood, C. G., & Knight, C. J. (2015). Parenting in youth sport: A position paper on parenting expertise. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, 24–35. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.03.001>
- Henriksen, K., Schinke, R., y Moesch, K. (2020). The ecology of talent development in sport: A case study of an Olympic medalist. *Frontiers in Psychology*, 11, 597. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00597>
- Hodge, K., Lonsdale, C., y Jackson, S. A. (2009). Athlete engagement in elite sport: An exploratory investigation of antecedents and consequences. *The Sport Psychologist*, 23(2), 186–202. <https://doi.org/10.1123/tsp.23.2.186>
- Isoard-Gauthier, S., Trouilloud, D., Gustafsson, H., & Guillet-Descas, E. (2020). Associations between athletes' emotional intelligence and burnout: The mediating role of engagement. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 14(1), 74–90. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2019-0035>
- Jones, G. (1995). More than just a game: Research developments and issues in competitive anxiety in sport. *British Journal of Psychology*, 86(4), 449–478. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1995.tb02565.x>
- Knight, C. J., Dorsch, T. E., Osai, K. V., & Haderlie, K. L. (2021). Parental involvement in organized sport: Child and parent perspectives. *Frontiers in Psychology*, 12, 646647. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.646647>
- Laborde, S., Guillén, F., Allen, M., y Watson, M. (2017). The light quartet: Positive personality traits and approaches to coping in sport coaches. *Psychology of Sport and Exercise*, 32, 67–73. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.06.005>
- Listea, R., Ducrocq, E., Siminiceanu, A., y Visu-Petra, L. (2017). Getting the butterflies to fly in formation: A review on the modulating effect of attentional control on motor and visual aspects of sports performance under pressure. *Cognition, Brain, Behavior*, 21, 249–274. <https://doi.org/10.24193/cbb.2017.21.16>
- Londoño, C., Hernández, L. M., Alejo, I. E., y Pulido, D. (2011). Diseño y validación de la escala de optimismo disposicional/pesimismo (EOP). *Universitas Psychologica*, 12(1), 139–155. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy12-1.dveo>
- Lonsdale, C., Hodge, K., y Jackson, S. A. (2007). Athlete engagement: II. Development and initial validation of the Athlete Engagement Questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*, 38(4), 471–492.
- Lu, W., Wang, J., y Zhang, J. (2022). Mindfulness and athletes' stress appraisal: The mediating role of cognitive reappraisal. *Frontiers in Psychology*, 13, 829415. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.829415>
- Lu, F. J. H., Hsu, Y. W., Chan, Y. S., Cheen, J. R., & Kao, K. T. (2022). Mindfulness-based intervention on perceived stress, resilience, and psychological well-being

in athletes: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 58, 102105.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.102105>

- MacNamara, Á., Button, A., y Collins, D. (2010). The role of psychological characteristics in facilitating the pathway to elite performance. Part 1: Identifying mental skills and behaviors. *The Sport Psychologist*, 24(1), 52–73. <https://doi.org/10.1123/tsp.24.1.52>
- MacNamara, Á., Holmes, P., y Collins, D. (2006). The pathway to excellence: The role of psychological characteristics in negotiating the challenges of musical development. *British Journal of Music Education*, 23(3), 285–302. <https://doi.org/10.1017/S0265051706007066>
- Mahamud, J., Tuero, C., y Márquez, S. (2005). Características psicológicas de los deportistas en modalidades acuáticas: Piragüismo y natación. *Revista de Psicología del Deporte*, 14(2), 143–156.
- Malete, L., Sullivan, P. J., y Feltz, D. L. (2021). Optimism and cohesion in team sports: A multilevel analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 56, 102006. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.102006>
- Mellalieu, S. D., Neil, R., y Hanton, S. (2006). Self-confidence as a mediator of the relationship between competitive anxiety intensity and interpretation. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 77(2), 263–270. <https://doi.org/10.1080/02701367.2006.10599358>
- Olmedilla, A., Ortega, E., Andreu, M. D., y Ortín, F. J. (2010). Evaluación del perfil psicológico de jóvenes futbolistas de élite. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 10(1), 29–44.
- Olmedilla, A., Ortega, E., & Gómez, J. M. (2015). Psicología aplicada al fútbol formativo: Evaluación y programas de intervención. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(1), 31–40.
- Olmedilla, A., Ortega, E., Garcés de los Fayos, E. J., Abenza, L., Blas, A., y Laguna, M. (2015). Perfil psicológico de los jugadores profesionales de balonmano y diferencias entre puestos específicos. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 47(3), 177–184. <https://doi.org/10.1016/j.rlp.2015.06.005>
- Ortín, F. J., De la Vega, R., y Gosálvez, J. (2013). Optimismo, ansiedad-estado y autoconfianza en jóvenes jugadores de balonmano. *Anales de Psicología*, 29(3), 637–641. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.175751>
- Parkes, F., y Mallet, J. (2011). Developing mental toughness: Attributional style retraining in rugby. *The Sport Psychologist*, 25(3), 269–287. <https://doi.org/10.1123/tsp.25.3.269>

- Romero, J. J., Moya-Faz, F. J., y Hernández-Mendo, A. (2010). Evaluación del clima motivacional percibido en entrenadores y deportistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 19(2), 237–250.
- Schaufeli, W. B., Salanova, M., González-Romá, V., y Bakker, A. B. (2002). The measurement of engagement and burnout: A two sample confirmatory factor analytic approach. *Journal of Happiness Studies*, 3(1), 71–92. <https://doi.org/10.1023/A:1015630930326>
- Scheier, M. F., y Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219–247. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.4.3.219>
- Scheier, M. F., y Carver, C. S. (2003). Optimism. In S. J. Lopez y C. R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 219–233). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10612-014>
- Seligman, M. E. P. (2004). *Aprenda optimismo*. Debolsillo.
- Seligman, M. E. P. (2006). *La auténtica felicidad: Usar la nueva psicología positiva para alcanzar el potencial máximo en la vida*. Ediciones Zeta.
- Sicilia, Á., Álvarez, C., Alcaraz, S., y Tomás, I. (2014). Personalidad y deporte: Diferencias entre deportistas y no deportistas en motivación y autoconfianza. *Revista de Psicología del Deporte*, 23(1), 109–115.
- Souri, H., y Hasanirad, T. (2011). Relationship between resilience, optimism and psychological well-being in students of medicine. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 1541–1544. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.299>
- Vanistendael, S., y Lecomte, J. (2002). *La felicidad posible: Despertar en niños maltratados la confianza en sí mismos. Construir la resiliencia*. Gedisa.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (7th ed.). Human Kinetics.
- Yu, X., y Zhang, J. (2007). Factor analysis and psychometric evaluation of the Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC) with Chinese people. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 35(1), 19–30. <https://doi.org/10.2224/sbp.2007.35.1.19>
- Zurita-Ortega, F., Chacón-Cuberos, R., Cofre-Bolados, C., Knox, E., y Muros, J. J. (2018). Relationship of resilience, anxiety and injuries in footballers: Structural equations analysis. *PLOS ONE*, 13, e0207860. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0207860>

14. ANEXOS

Escala de resiliencia de Connor-Davidson (CD-RISC 10)		Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	Sé adaptarme a los cambios	①	②	③	④	⑤
2	Puedo manejar cualquier situación	①	②	③	④	⑤
3	Ve el lado positivo de las cosas.	①	②	③	④	⑤
4	Me puedo manejar bien a pesar de la presión o el estrés	①	②	③	④	⑤
5	Después de un grave contratiempo suelo “volver a la carga”	①	②	③	④	⑤
6	Consigo alcanzar mis metas a pesar de las dificultades	①	②	③	④	⑤
7	Puedo mantener la concentración bajo presión	①	②	③	④	⑤
8	Difícilmente me desanimo por los fracasos.	①	②	③	④	⑤
9	Me defino como una persona fuerte.	①	②	③	④	⑤
10	Puedo manejar los sentimientos desagradables.	①	②	③	④	⑤

Escala Ansiedad Competitiva SAS-2		Nada	Poco	Bastante	Mucho
1	... me cuesta concentrarme en el partido o competición	①	②	③	④
2	... siento que mi cuerpo está tenso.	①	②	③	④
3	... me preocupa no jugar o competir bien.	①	②	③	④
4	... me cuesta centrarme en lo que se supone que tengo que hacer.	①	②	③	④
5	... me preocupa desilusionar a los demás (compañeros/as, entrenadores/as, padres, madres etc) ..	①	②	③	④
6	... siento un nudo en el estómago	①	②	③	④
7	... pierdo la concentración en el partido o la competición	①	②	③	④
8	... me preocupa no competir o jugar todo lo bien que puedo	①	②	③	④
9	... me preocupa competir o jugar mal	①	②	③	④
10	... siento que mis músculos tiemblan	①	②	③	④
11	... me preocupa “cagarla” durante el partido o competición	①	②	③	④
12	... tengo el estómago revuelto	①	②	③	④
13	... no puedo pensar con claridad durante el partido o competición	①	②	③	④
14	... siento mis músculos tensos porque estoy nervioso/a	①	②	③	④
15	... me cuesta concentrarme en lo que mi entrenador/a me ha pedido que haga ..	①	②	③	④

LOT-R. Optimismo							Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Muy de acuerdo	
1	En	tiempos	difíciles,	suelo	esperar	lo	mejor	①	①	②	③	④
2	Me		resulta		fácil		relajarme	①	①	②	③	④
3	Si algo malo tiene que pasar, estoy seguro de que pasará.							①	①	②	③	④
4	Siempre soy optimista en cuanto al futuro.							①	①	②	③	④
5	Disfruto	un	montón	de	mis		amistades:	①	①	②	③	④
6	Para	mí	es	importante	estar	siempre	ocupado	①	①	②	③	④
7	Rara	vez	espero	que	las	cosas	salgan a mi manera.	①	①	②	③	④
8	No		me		disgusto		fácilmente	①	①	②	③	④
9	Casi	nunca	cuento	con	que	me	sucedan cosas buenas:	①	①	②	③	④
10	En	general	espero	que	me	ocurran	más cosas buenas que malas	①	①	②	③	④

Indique en qué medida están de acuerdo con cada una de las cuestiones que se les plantean a continuación

Engagement							Nunca	Casi nunca	Raramente	A veces	A menudo	Muy a menudo	Siempre
1	En	mi	trabajo	me	siento	lleno/a de energía	①	①	②	③	④	⑤	⑥
2	En	mi	trabajo,	me	siento	fuerte	①	①	②	③	④	⑤	⑥
3	Estoy entusiasmado/a con mi trabajo.						①	①	②	③	④	⑤	⑥
4	Mi		trabajo		me	inspira	①	①	②	③	④	⑤	⑥
5	Cuando me levanto por la mañana, tengo ganas de ir a trabajar						①	①	②	③	④	⑤	⑥
6	Me	siento	feliz	cuando	trabajo	intensamente	①	①	②	③	④	⑤	⑥
7	Estoy	orgulloso/a	del	trabajo	que	hago	①	①	②	③	④	⑤	⑥
8	Estoy		inmerso/a		en	mi trabajo	①	①	②	③	④	⑤	⑥
9	Me	dejo	llevar	cuando	estoy	trabajando	①	①	②	③	④	⑤	⑥

Las preguntas en esta escala hacen referencia a sus sentimientos y pensamientos durante el **último mes**. En cada caso por favor marque con una “X” cómo usted se ha sentido o ha pensado en cada situación

Perceived Stress Scale		Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	①	②	③	④
2	En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	②	③	④	⑤
3	En el último mes, ¿Con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	②	③	④	⑤
4	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0	②	③	④	⑤
5	En el último mes, ¿Con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien	0	②	③	④	⑤
6	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	②	③	④	⑤
7	En el último mes, ¿Con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	②	③	④	⑤
8	En el último mes, ¿Con qué frecuencia se ha sentido al control de todo	0	②	③	④	⑤
9	En el último mes, ¿Con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han del ocurrido estaban fuera de su control?	0	②	③	④	⑤
10	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no superarlas puede?	0	②	③	④	⑤