

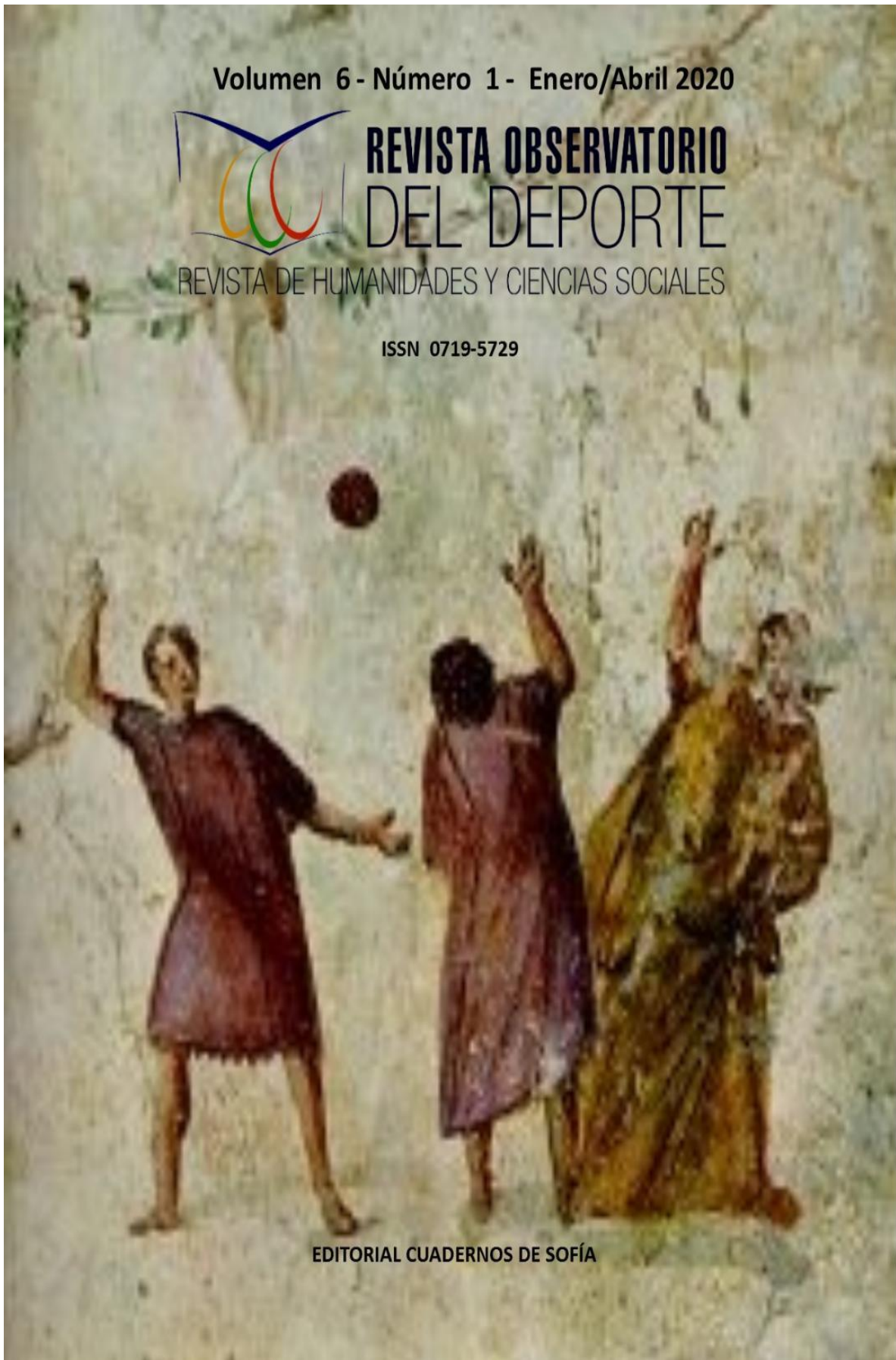
Volumen 6 - Número 1 - Enero/Abril 2020



REVISTA OBSERVATORIO DEL DEPORTE

REVISTA DE HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES

ISSN 0719-5729



EDITORIAL CUADERNOS DE SOFÍA

CUERPO DIRECTIVO

Director - Editor

German Moreno Leiva
Universidad de Las Américas, Chile

Subdirector

Leonidas Arias Poblete
Universidad Andrés Bello, Chile

Cuerpo Asistente

Traductora: Inglés

Pauline Corthorn Escudero
Universidad Gabriela Mistral, Chile

Diagramación / Documentación

Carolina Cabezas Cáceres
Universidad de Las Américas, Chile

COMITÉ EDITORIAL

Mg. Adriana Angarita Fonseca
Universidad de Santander, Colombia

Ph. D. Tsanko Angelov Tsanko
National Sport Academy "Vasil Levski Sofía,
Bulgaria

Lic. Marcelo Bittencourt Jardim
CENSUPEG y CMRPD, Brasil

Ph. D. Yamileth Chacón Araya
Universidad de Costa Rica, Costa Rica

Dr. Óscar Chiva Bartoll
Universidad Jaume I de Castellón, España

Dr. Miguel Ángel Delgado Noguera
Universidad de Granada, España

Dr. Jesús Gil Gómez
Universidad Jaume I de Castellón, España

Ph. D. Blangoi Kalpachki
South West University, Bulgaria

Ph. D. José Moncada Jiménez
Universidad de Costa Rica, Costa Rica

Mg. Aysel Rivera Villafuerte
Secretaría de Educación Pública SEP, México

Ph. D. Stefan Todorov Kapralov
South West University, Bulgaria
President of the Professional Football League
in Bulgaria, Bulgaria

Comité Científico Internacional

Ph. D. Víctor Arufe Giraldez
Universidad de La Coruña, España

Ph. D. Juan Ramón Barbany Cairo
Universidad de Barcelona, España

Ph. D. Daniel Berdejo-Del-Fresno
England Futsal National Team, Reino Unido
The International Futsal Academy, Reino Unido

Dr. Antonio Bettine de Almeida
Universidad de Sao Paulo, Brasil

Dr. Javier Cachón Zagalaz
Universidad de Jaén, España

Dr. Oswaldo Ceballos Gurrola
Universidad Autónoma de Nuevo León, México

Ph. D. Paulo Coêlho
Universidad de Coimbra, Portugal

Dr. Paul De Knop
Rector Vrije Universiteit Brussel, Bélgica

Dr. Eric de Léséleuc
INS HEA, Francia

Mg. Pablo Del Val Martín
Pontificia Universidad Católica del Ecuador,
Ecuador

Dr. Christopher Gaffney
Universität Zürich, Suiza

Dr. Marcos García Neira

Universidad de Sao Paulo, Brasil

Dr. Misael González Rodríguez

Universidad de Ciencias Informáticas, Cuba

Dra. Carmen González y González de Mesa

Universidad de Oviedo, España

Dr. Rogério de Melo Grillo

Universidade Estadual de Campinas, Brasil

Dra. Ana Rosa Jaqueira

Universidad de Coimbra, Portugal

Mg. Nelson Kautzner Marques Junior

Universidad de Rio de Janeiro, Brasil

Ph. D. Marjeta Kovač

University of Ljubljana, Slovenia

Dr. Amador Lara Sánchez

Universidad de Jaén, España

Dr. Ramón Llopis-Goic

Universidad de Valencia, España

Dr. Osvaldo Javier Martín Agüero

Universidad de Camagüey, Cuba

Mg. Leonardo Panucia Villafañe

Universidad de Oriente, Cuba

Editor Revista Arranca

Ph. D. Sakis Pappous

Universidad de Kent, Reino Unido

Dr. Nicola Porro

*Universidad de Cassino e del Lazio
Meridionale, Italia*

Ph. D. Prof. Emeritus Darwin M. Semotiuk

Western University Canada, Canadá

Ph. D. Mário Teixeira

Universidade de Évora, Portugal

Universidad de Salamanca, España

Dr. Juan Torres Guerrero

Universidad de Nueva Granada, España

Dra. Verónica Tutte

Universidad Católica del Uruguay, Uruguay

Dr. Carlos Velázquez Callado

Universidad de Valladolid, España

Dra. Tânia Mara Vieira Sampaio

Universidad Católica de Brasília, Brasil

*Editora da Revista Brasileira de Ciência e
Movimento – RBCM*

Dra. María Luisa Zagalaz Sánchez

Universidad de Jaén, España

Dr. Rolando Zamora Castro

Universidad de Oriente, Cuba

Director Revista Arrancada

Asesoría Ciencia Aplicada y Tecnológica:

Editorial Cuadernos de Sofía

**Que solamente actúa como Representante
ante indizaciones**

Representante Legal

Carolina Cabezas Cáceres

Santiago – Chile

Indización

Revista ODEP, indizada en:



CATÁLOGO



**CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS DE DEPORTISTAS
DE ALTO RENDIMIENTO SEGÚN ENTRENADORES**

**PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF HIGH-PERFORMANCE
ATHLETES ACCORDING TO COACHES**

Dr. Alex Véliz Burgos

Universidad de Los Lagos, Chile
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-1371-9041>
alex.veliz@ulagos.cl

Mg. Germán Moreno Leiva

Universidad de Las Américas, Chile
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-5338-0391>
kinegerman@gmail.com

Mg. Alexis Soto Salcedo

Universidad Mayor, Chile
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-1304-4438>
alexis.soto@umayor.cl

Mg. Miguel Ángel Álvarez Zúñiga

Universidad de Las Américas, Chile
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-3893-2204>
malvarez@udla.cl

Fecha de Recepción: 03 de agosto de 2019 – **Fecha Revisión:** 30 de octubre de 2019

Fecha de Aceptación: 26 de diciembre de 2019 – **Fecha de Publicación:** 01 de febrero de 2020

Resumen

El presente estudio buscó conocer las características psicológicas que los deportistas de alto rendimiento deben poseer según la percepción de entrenadores de diferentes disciplinas. Para ello se realizó una entrevista focalizada a 8 entrenadores de las áreas de ciclismo, voleibol y atletismo. Los entrevistados coinciden que manejar los niveles de motivación, ansiedad, autoconcepto y bienestar psicológico son esenciales para el rendimiento de los deportistas en ambientes de alta competencia. Es importante trabajar estos aspectos para contribuir al desempeño de los y las deportistas.

Palabras Claves

Deporte – Alto rendimiento – Características psicológicas

Abstract

This study sought to know the psychological characteristics that high-performance athletes must possess according to the perception of coaches from different disciplines. For this purpose, a focused interview was conducted with 8 coaches in the areas of cycling, volleyball and athletics. Interviewees agree that managing levels of motivation, anxiety, self-concept and psychological well-being are essential for the performance of athletes in high-competition environments. It is important to work on these aspects to contribute to the performance of athletes.

Keywords

Sport – High performance – Psychological characteristics

Para Citar este Artículo:

Véliz Burgos, Alex; Moreno Leiva, Germán; Soto Salcedo, Alexis y Álvarez Zúñiga, Miguel Ángel. Características Psicológicas de deportistas de alto rendimiento según entrenadores. Revista Observatorio del Deporte Vol: 6 num 1 (2020): 74-82.

Licencia Creative Commons Attribution Non-Comercial 3.0 Unported
(CC BY-NC 3.0)

Licencia Internacional



Introducción

Los factores psicológicos y cognitivos se ven favorecidos con la actividad física en las personas, tales como la autoestima, el estado anímico, el insomnio, la imagen corporal y previene o retrasa la pérdida de las funciones cognitivas (memoria, atención), disminuye el riesgo de estrés, la ansiedad y la depresión, junto con esto se produce una mejora en la calidad de vida de las personas que practican actividad física¹.

Las personas más activas son las que presentan una mayor satisfacción con la vida, estando en línea con diversos trabajos publicados². Además, La evidencia empírica muestra que la influencia de los factores psicológicos en el deporte es importante³. Por ejemplo, algunos estudios por ejemplo muestran que deportistas manifiestan menos estrés cuando han sufrido alguna lesión⁴.

El deporte, además de habilidades, técnica y disciplina, requiere el aprendizaje de habilidades psicológicas. Cuanto mayor es el nivel de competición, más oportunidades tienen los deportistas para adquirir y perfeccionar las habilidades psicológicas que influyen en el rendimiento deportivo⁵. El deportista que valora su competencia en función de su propia mejora y considera el esfuerzo como un elemento importante, tendrá una mayor motivación autodeterminada que, junto con un mayor conocimiento de sus estados emocionales, conllevará mayores niveles de bienestar psicológico⁶.

El autoconcepto y la autoeficacia consideradas como parte de la fortaleza mental son actualmente reconocidas como uno de los atributos más importantes en el logro de la excelencia en el desempeño⁷ y es central para que los atletas puedan disfrutar de sus

¹ S. Matsudo, "Actividad Física: Pasaporte Para La Salud", Revista Médica Clínica Las Condes Vol: 23 num 3 (2012): 209-217. [https://doi.org/10.1016/S0716-8640\(12\)70303-6](https://doi.org/10.1016/S0716-8640(12)70303-6) y A. Veliz Burgos; A. Dörner Paris; A. Soto Salcedo y A. Arriagada Arriagada, "Bienestar psicológico y burnout en profesionales de atención primaria de salud en la región de Los Lagos, Chile", Acta Universitaria., Vol: 28 num 3 (2018): 56-64. doi: 10.15174/au.2018.1895

² J. A. Jiménez; M. L. Zagalaz; D. Molero; M. Pulido y J. R. Ruiz, "Capacidad aeróbica, felicidad y satisfacción con la vida en adolescentes españoles", Revista de Psicología del Deporte Vol: 22 num 2 (2013): 429-436. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/2351/235128058011.pdf> y D. Torregrosa; N. Belando y J. A. Moreno-Murcia, "Predicción de la satisfacción con la vida en practicantes de ejercicio físico saludable", Cuadernos de Psicología del Deporte Vol: 14 num 1 (2014): 117-122. doi: 10.4321/S1578-8423201400010001465.

³ J. Heidari; M. Hasenbring; J. Kleinert y M. Kellmann, "Stress-related psychological factors for back pain among athletes: Important topic with scarce evidence", European Journal of Sport Science Vol: 17 num 3 (2017): 351-359. <http://dx.doi.org/10.1080/17461391.2016.1252429> y A. Ivarsson; U. Johnson; M. B. Andersen; U. Traenkle; A. Stenling y M. Lindwall, "Psychosocial factors and sport injuries: meta-analyses for prediction and prevention", Sports medicine (2016): 1-13.

⁴ A. Olmedilla; M. García-Alarcón y E. Ortega, "Relaciones entre lesiones deportivas y estrés en fútbol 11 y fútbol sala femenino", Journal of Sport and Health Research Vol: 10 num 3 (2018):339-348.

⁵ M. Reyes-Bossio; M. J. Raimundi y L. Gómez Correa, "El Programa de entrenamiento en habilidades psicológicas en jugadoras de voleibol de alto rendimiento", Cuadernos de Psicología del Deporte Vol: 12 num 1 (2012): 9-15.

⁶ J. L. Núñez; J. León; V. González y J. Martín-Albo, "Propuesta de un modelo explicativo del bienestar psicológico en el contexto deportivo", Revista de Psicología del Deporte Vol: 20 num 1 (2011).

⁷ A. Veliz Burgos; A. Dörner Paris; A. Soto Salcedo; J. Reyes Lobos y F. Ganga Contreras, "Inteligencia emocional y bienestar psicológico en profesionales de enfermería del sur de Chile",

experiencias deportivas y aprender a obtener lo mejor de sí mismos, por lo que es necesario determinar la influencia y el grado de las habilidades psicológicas para conocer esa fuerza mental⁸.

En este mismo sentido un buen nivel de autoconcepto podría influir positivamente en los pensamientos y actitudes vinculados a la competición, siendo más efectivos y manifestando una mayor sensación de control⁹.

Cuando analizamos el efecto de la práctica de actividad física encontramos que a nivel psicológico, esta favorece la percepción de satisfacción con la vida. Así, fomentar un estilo de vida activo, también desde el entorno laboral, contribuye a la mejora de satisfacción vital¹⁰.

Las personas más activas son las que presentan una mayor satisfacción con la vida, estando en línea con diversos trabajos¹¹. Es de esperarse entonces que la práctica permanente o profesional de un deporte tenga efectos positivos en la calidad de vida y bienestar general de las personas.

Castro-Sánchez y Zurita-Ortega¹² concluyen en un estudio con deportistas de diferentes disciplinas que nueve de cada diez deportistas presentan niveles bajos o moderados de ansiedad-estado y ansiedad-rasgo, mientras que únicamente uno de cada diez tiene una ansiedad alta.

En base a lo anterior, los entrenadores juegan un papel fundamental en el estado psicológico y en la detección precoz de disfunciones psicológicas que puedan alterar su rendimiento deportivo.

El objetivo del estudio fue identificar las características Psicológicas de deportistas de alto rendimiento según entrenadores.

Metodología

Se utilizó un paradigma cualitativo-interpretativo. Se realizó una entrevista focalizada a 08 entrenadores y entrenadoras de las áreas de ciclismo, voleibol, atletismo

MediSur Vol: 16 num 2 (2018): 259-266. Recuperado en 27 de septiembre de 2019, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2018000200009&lng=es&tlng=es.

⁸ A. Martínez-Moreno, "Calidad en el deporte de élite. Análisis de fortalezas y debilidades psicológicas en jugadores de balonmano", Cuadernos de Psicología del Deporte Vol: 17 num 1 (2017): 19-24.

⁹ O. Álvarez; C. Falco; I. Estevan; J. Molina-García y I. Castillo, "Intervención psicológica en un equipo de gimnasia rítmica deportiva: Estudio de un caso", Revista de Psicología del Deporte Vol: 22 num 2 (2013): 395-401.

¹⁰ J. M. Gutiérrez-Caballero; A. Blázquez y S. Feu, "Práctica deportiva, bienestar psicológico y satisfacción con la vida de maestros españoles", Cuadernos de Psicología del Deporte Vol: 19 num 3 (2019): 12-23.

¹¹ J. A. Jiménez; M. L. Zagalaz; D. Molero; M. Pulido y J. R. Ruiz, "Capacidad aeróbica, felicidad y satisfacción con la vida... y D. Torregrosa; N. Belando y J. A. Moreno-Murcia, "Predicción de la satisfacción con la vida en practicantes...

¹² M. Castro-Sánchez y F. Zurita-Ortega, "Estudio descriptivo de los niveles de ansiedad en deportistas según modalidad practicada", Journal of Sport and Health Research Vol: 11 num 3 (2019): 241-250.

con experiencia en el entrenamiento a deportistas de alto rendimiento y que participaran como entrenadores en pruebas sudamericanas, panamericanas u olímpicas. Se realizaron 04 preguntas tendientes a conocer la opinión de los participantes respecto a las características psicológicas requeridas para un exitoso desempeño en deportistas de alto rendimiento.

Se realizó un análisis de contenido de las respuestas y se construyeron categorías y subcategorías de análisis.

Resultados

Los resultados indican que a nivel de cualidades de los deportistas los entrevistados refieren que entre las cualidades psicológicas que deben desarrollar los deportistas para tener éxito a nivel de sus disciplinas se encuentran: “autocontrol” (E1), “manejo de la ansiedad” (E2), “Motivación intrínseca” (E3), “autoconfianza” (E4), “disciplina y autocontrol” (E5), “Objetivos y metas claras a corto, mediano y largo plazo” (E6), “Persistencia y tolerancia a la frustración”(E7), “entender y manejar sus emociones de forma positiva” (E8).

Respecto a los aspectos que se deben trabajar en los deportistas

Los/las entrenadores/as coinciden nuevamente en tres grandes áreas: a) autodisciplina, que puede entenderse en este caso, como la capacidad de autorregulación que debe tener el o la deportista en diferentes ámbitos, pero especialmente en lo psicológico, b) Manejo de la ansiedad, y c) tolerancia a la frustración: “ellos deben aprender a ser disciplinados...o sea a mantener horarios de entrenamiento, descanso...cuidado en las comidas...en sus ratos de esparcimiento” (E5), “Hay que educarlos desde chicos que las capacidades son importantes, pero el cuidado de su cuerpo y de su mente son relevantes como un todo” (E1), “el aspecto psicológico, la ansiedad e inseguridades matan el rendimiento, además de la disciplina, el deportista chileno es muy bueno para salir de fiesta entre otras cosas” (E3). “saber sobreponerse a situaciones adversas o bien no cometer errores por confiarse en una carrera” (E2), “Se debe trabajar con ellos la ansiedad antes, durante y después de cada competencia, así se pueden mejorar resultados y prevenir lesiones” (E8), “trabajar con ellos de forma realista, o sea someterlos a condiciones similares a las competencias es lo ideal, para ir abordando el nerviosismo que muchas veces provocan las competencias, especialmente las internacionales donde se juegan marcas, clasificaciones a torneos.” (E6). “Yo creo que lo más importante es transmitir estrategias para que los deportistas puedan levantarse emocionalmente después de una competencia que no salió como esperábamos o donde no se logró la meta...ahí hay que trabajar harto lo psicológico para levantarlos”(E4), “A veces hay que trabajar las frustraciones, por no poder tener más recursos para competir mejor...por no lograr una marca” (E2), “Muchas veces se entrena duro, pero no se logran los resultados esperados en una competencia y hay que manejar eso” (E3), “Nos toca como equipo levantar la moral de nuestros chicos cuando no se logra el objetivo trazado...es como que hay que recomenzar borrar en la mente lo que paso y planificar lo que sigue” (E7).

De acuerdo con los entrenadores su rol en los factores psicológicos respecto a los deportistas se traduce en: apoyo emocional, orientar respecto a los efectos del éxito deportivo y el manejo de conflictos

“Los entrenamientos no sean sólo de competencia, sino que lo pasen bien para crear un ambiente familiar y de amistad” (E2), “Intervenir cuando hay competencia entre los jugadores en el caso de los deportes de equipo, se generan rivalidades y problemas internos” (E1), “El entrenador debe ser tu amigo y decirte lo bueno y malo cuando corresponda” (E6), “Debe enseñarte la humildad para aprender a ganar y perder, siempre hay más juegos malo que buenos, pero lo importante es ir creciendo poco a poco, si se saltan etapas es fácil que uno se desmotive” (E5), “los entrenadores deben ser estrictos y deben estar en los momentos buenos y malos” (E4), “debe estar comprometido con los objetivos de sus dirigidos”(E3), “Debe ser un apoyo en lo psicológico, levantar al deportista cuando está frustrado, cuando algo no salió bien”(E7). “Somos casi familia...pasamos mucho tiempo juntos...a veces somos consejeros, padres o madres, orientamos incluso respecto a la vida personal, aunque si no hay confianza esto no resulta (E8).

Discusión

En el entendido que hoy en día existe más conciencia respecto de la salud física y mental y de la importancia de realizar actividad física, los diversos contextos han estado apoyando iniciativas tendientes a un mayor uso de los espacios públicos para el desarrollo de actividad física. Las personas más activas son las que presentan una mayor satisfacción con la vida, estando en línea con diversos trabajos¹³. En este contexto el deporte se ha transformado en una actividad que si bien no concentra los recursos necesarios ha despertado el interés principalmente de jóvenes que ven en esta actividad un espacio de desarrollo personal, por esta razón este estudio recoge la percepción de entrenadores respecto de los factores psicológicos que desde su perspectiva afecta a sus pupilos y de qué forma ellos tienden a manejarlos¹⁴.

Factores como el autocontrol, la autoconfianza, la disciplina y el manejo emocional son temas que identifican los entrenadores y que han sido altamente estudiados en población juvenil desde la perspectiva de la inteligencia emocional y que son un desafío en el proceso de educación formal¹⁵. Estas situaciones probablemente se presentan en toda la población adolescente y adulta, pero al parecer se ve exacerbada por la demanda y el estrés al que se ven sometidos los deportistas y a las distinciones que se presentan entre los deportistas más jóvenes y aquellos con más experiencia. La motivación, la atención, la autoconfianza y el control del estrés más las habilidades interpersonales reflejan una forma distinta entre deportistas reduciendo estas variables a deportistas exitosos y aumentando en deportistas a amateur, de esta manera tener conciencia de

¹³ J. A. Jiménez; M. L. Zagalaz; D. Molero; M. Pulido y J. R. Ruiz, “Capacidad aeróbica, felicidad y satisfacción con la vida... y D. Torregrosa; N. Belando y J. A. Moreno-Murcia, “Predicción de la satisfacción con la vida en practicantes...

¹⁴ M. García-Alandete, “Psicología positiva, bienestar y calidad de vida”, En-claves del pensamiento Vol: 8 num 16 (2014): 13-29. Recuperado en 26 de octubre de 2019, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-879X2014000200013&lng=es&tlng=es.

¹⁵ F. Guillén y J. Angulo, “Análisis de rasgos de personalidad positiva y bienestar psicológico en personas mayores practicantes de ejercicio físico vs no practicantes”, Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte Vol: 11 num 1 (2016): 113-122.

estas variables y de su importancia psicológica en la educación del deporte es previo a cualquier apreciación e intervención del proceso educativo deportivo¹⁶. En base a los resultados, hay consenso entre los entrenadores en relación con los factores psicológicos en el desempeño profesional de los deportistas, así como también el apoyo emocional, manejo de conflictos y el éxito deportivo que estos puedan alcanzar, siendo en su conjunto aspectos que pudieran considerar al momento de entrenar a un deportista de alto rendimiento¹⁷. Los resultados indican que las fórmulas que usan los entrenadores para abordar estos factores principalmente ansiógenos, se relacionan con brindar apoyo emocional a través de la cercanía y el acompañamiento en los altibajos que se presentan en la carrera deportiva, además de brindar orientación respecto del manejo y proyección de sus carreras así como entregar experiencia respecto del enfrentamiento de situaciones difíciles, todas ellas asociadas a roles que habitualmente son entregados por la familia pero que en este caso, tal como se mencionó con anterioridad es asumido por el círculo deportivo más cercano¹⁸. Si bien este estudio es del tipo cualitativo-interpretativo, surge la necesidad de diseñar estudios en relación a las habilidades sociales y psicológicas de las personas que entrenan a deportistas de alto rendimiento, pero desde una perspectiva cuantitativa y así objetivar de forma numérica que tanto impacta cada uno de estos factores mencionado por los entrenadores sobre los deportistas de alto rendimiento. A su vez, existen aspectos que quizás no son considerados por los entrenadores al momento de realizar su trabajo en los deportistas, tales como el nivel socioeconómico, problemas familiares, problemas entre deportistas e incluso interdisciplinar, que sin duda podrían influir en el desempeño final de un deportista y sería de suma importancia el reconocerlos al momento de iniciar el trabajo con ellos¹⁹. Para esto se necesita realizar estudios más acabados para poder identificar cual o cuales son los elementos principales que deben abordarse por parte de quienes entrenan a deportistas, y no solo juzgarlos por su desempeño, sino también como la influencia del entrenador puede ser un aporte o una barrera al momento de entrenar al deportista.

Conclusión

Los factores psicológicos son importantes para el desempeño de los/las deportistas de alto rendimiento. Estos factores deben ser incorporados como parte del trabajo permanente de los equipos técnicos y de apoyo en cada disciplina. Se requiere además verificar la existencia de factores similares o diferenciadores de cada deporte, por etapa del ciclo vital y género.

¹⁶ A. C. Stein; O. Molinero; A. Salguero; M. C. R. Corrêa y S. Márquez, "Actividad física y salud percibida en pacientes con enfermedad coronaria", Cuadernos de Psicología del Deporte Vol: 14 num 1 (2014): 109-116. Recuperado en 27 de octubre de 2019, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232014000100013&lng=es&tlng=es.

¹⁷ E. C. Chirivella; I. C. Esquivia y M. Y. V. González, "Bienestar psicológico y ansiedad competitiva: el papel de las estrategias de afrontamiento", Revista Costarricense de Psicología Vol: 34 num 2 (2015): 71-78. http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1659-29132015000200071&lng=es&tlng=es.

¹⁸ R. Liberal; J. T. Escudero; J. Cantalops y J. Ponseti, "Impacto psicológico de las lesiones deportivas en relación con el bienestar psicológico y la ansiedad asociada a deportes de competición", Revista de Psicología del Deporte Vol: 23 num 2 (2014): 451-456.

¹⁹ A. Ros-Martínez; F. Moya-Faz y E. Garcés de Los Fayos Ruiz, "Inteligencia emocional y deporte: situación actual del estado de la investigación", Cuadernos de Psicología del Deporte Vol: 13 num 1 (2013): 105-112.

Referencias

Álvarez, O.; Falco, C.; Estevan, I.; Molina-García, J. y Castillo, I. "Intervención psicológica en un equipo de gimnasia rítmica deportiva: Estudio de un caso". *Revista de Psicología del Deporte* Vol: 22 num 2 (2013): 395-401.

Castro-Sánchez, M. y Zurita-Ortega, F. "Estudio descriptivo de los niveles de ansiedad en deportistas según modalidad practicada". *Journal of Sport and Health Research* Vol: 11 num 3 (2019): 241-250.

Chirivella, E. C.; Esquiva, I. C. y González, M. Y. V. "Bienestar psicológico y ansiedad competitiva: el papel de las estrategias de afrontamiento". *Revista Costarricense de Psicología* Vol: 34 num 2 (2015): 71-78.
http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1659-29132015000200071&lng=es&tlng=es.

García-Alandete, M. "Psicología positiva, bienestar y calidad de vida". En-claves del pensamiento Vol: 8 num 16 (2014): 13-29. Recuperado en 26 de octubre de 2019, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-879X2014000200013&lng=es&tlng=es.

Guillén, F. y Angulo, J. "Análisis de rasgos de personalidad positiva y bienestar psicológico en personas mayores practicantes de ejercicio físico vs no practicantes". *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte* Vol: 11 num 1 (2016): 113-122.

Gutiérrez-Caballero, J. M.; Blázquez, A. y Feu, S. "Práctica deportiva, bienestar psicológico y satisfacción con la vida de maestros españoles". *Cuadernos de Psicología del Deporte* Vol: 19 num 3 (2019): 12-23.

Heidari, J.; Hasenbring, M.; Kleinert, J. y Kellmann, M. "Stress-related psychological factors for back pain among athletes: Important topic with scarce evidence". *European Journal of Sport Science* Vol: 17 num 3 (2017): 351-359.
<http://dx.doi.org/10.1080/17461391.2016.1252429>

Ivarsson, A.; Johnson, U.; Andersen, M. B.; Traanaeus, U.; Stenling, A. y Lindwall, M. "Psychosocial factors and sport injuries: meta-analyses for prediction and prevention". *Sports medicine* (2016): 1-13.

Jiménez, J. A.; Zagalaz, M. L.; Molero, D.; Pulido, M. y Ruiz, J. R. "Capacidad aeróbica, felicidad y satisfacción con la vida en adolescentes españoles". *Revista de Psicología del Deporte* Vol: 22 num 2 (2013): 429-436. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/2351/235128058011.pdf>

Liberal, R.; Escudero, J. T.; Cantalops, J. y Ponseti, J. "Impacto psicológico de las lesiones deportivas en relación con el bienestar psicológico y la ansiedad asociada a deportes de competición". *Revista de Psicología del Deporte* Vol: 23 num 2 (2014): 451-456.

Martínez-Moreno, A. "Calidad en el deporte de élite. Análisis de fortalezas y debilidades psicológicas en jugadores de balonmano". Cuadernos de Psicología del Deporte Vol: 17 num 1 (2017): 19-24.

Matsudo, S. "Actividad Física: Pasaporte Para La Salud". Revista Médica Clínica Las Condes Vol: 23 num 3 (2012): 209-217. [https://doi.org/10.1016/S0716-8640\(12\)70303-6](https://doi.org/10.1016/S0716-8640(12)70303-6)

Núñez, J. L.; León, J.; González, V y Martín-Albo, J. "Propuesta de un modelo explicativo del bienestar psicológico en el contexto deportivo". Revista de Psicología del Deporte Vol: 20 num 1 (2011).

Olmedilla, A.; García-Alarcón, M. y Ortega, E. "Relaciones entre lesiones deportivas y estrés en fútbol 11 y fútbol sala femenino". Journal of Sport and Health Research Vol: 10 num 3 (2018):339-348.

Reyes-Bossio, M.; Raimundi, M. J. y Gómez Correa, L. "El Programa de entrenamiento en habilidades psicológicas en jugadoras de voleibol de alto rendimiento". Cuadernos de Psicología del Deporte Vol: 12 num 1 (2012): 9-15.

Ros-Martínez, A.; Moya-Faz, F. y Garcés de Los Fayos Ruiz, E. "Inteligencia emocional y deporte: situación actual del estado de la investigación". Cuadernos de Psicología del Deporte Vol: 13 num 1 (2013): 105-112.

Stein, A. C.; Molinero, O.; Salguero, A.; Corrêa, M. C. R. y Márquez, S. "Actividad física y salud percibida en pacientes con enfermedad coronaria". Cuadernos de Psicología del Deporte Vol: 14 num 1 (2014): 109-116. Recuperado en 27 de octubre de 2019, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232014000100013&lng=es&tlng=es.

Torregrosa, D.; Belando, N. y Moreno-Murcia, J. A. "Predicción de la satisfacción con la vida en practicantes de ejercicio físico saludable". Cuadernos de Psicología del Deporte Vol: 14 num 1 (2014): 117-122. doi: 10.4321/S1578-8423201400010001465.

Veliz Burgos, A.; Dörner Paris, A. P.; Soto Salcedo, A. G. y Arriagada Arriagada, A. "Bienestar psicológico y burnout en profesionales de atención primaria de salud en la región de Los Lagos, Chile". Acta Universitaria., Vol: 28 num 3 (2018): 56-64. doi: 10.15174/au.2018.1895

Veliz Burgos, A.; Dörner Paris, A.; Soto Salcedo, A.; Reyes Lobos, J. y Ganga Contreras, F. "Inteligencia emocional y bienestar psicológico en profesionales de enfermería del sur de Chile". MediSur Vol: 16 num 2 (2018): 259-266. Recuperado en 27 de septiembre de 2019, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2018000200009&lng=es&tlng=es.

CUADERNOS DE SOFÍA EDITORIAL

Las opiniones, análisis y conclusiones del autor son de su responsabilidad y no necesariamente reflejan el pensamiento de la **Revista Observatorio del Deporte ODEP**.

La reproducción parcial y/o total de este artículo debe hacerse con permiso de **Revista Observatorio del Deporte ODEP**.

DR. ALEX VÉLIZ BURGOS / MG. GERMÁN MORENA LEIVA / MG. ALEXIS SOTO SALCEDO
MG. MIGUEL ÁNGEL ÁLVAREZ ZÚÑIGA