

Adaptar un programa mental al deportista y al contexto

La adaptación de un programa mental relaciona necesidades del deportista, propósito del trabajo y circunstancias de aplicación para decidir qué mantener, modificar o retirar a partir del seguimiento.

Autoría: EDUFISICA

Publicación: 2026-10-13

Versión del contenido: 2026-10-13

Módulo: Habilidades mentales e intervención

Nivel propuesto: Intermedio

Lectura estimada: 23 min · 5039 palabras de cuerpo

Resumen

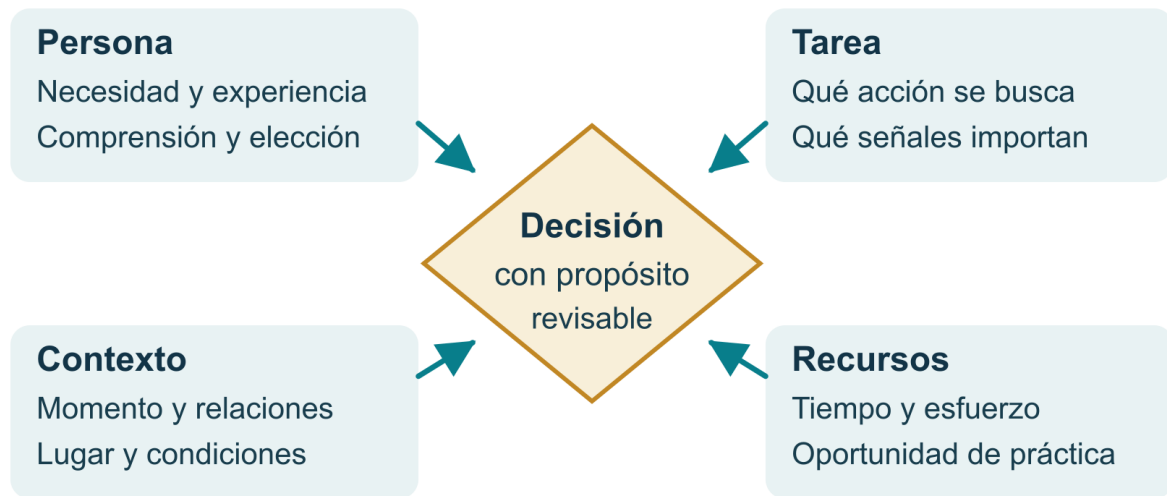
La adaptación de un programa mental relaciona necesidades concretas, propósitos y condiciones de aplicación. Esta monografía examina decisiones sobre prioridad, carga, momento, lenguaje, colaboración y seguimiento a partir de cuatro capítulos del corpus. Distingue participación del deportista, responsabilidades del entrenador y trabajo psicológico directo o mediante el entorno. En jóvenes, desarrolla comprensión de tareas, variabilidad del desarrollo y oportunidades para practicar. El contexto cultural se trata mediante escucha y conocimiento de la persona, conservando sus experiencias y preferencias. Los autorregistros y las entrevistas permiten revisar qué mantener, modificar o retirar. Los casos reseñados de una gimnasta y una jugadora de rugby ilustran cambios situados, con sus límites de atribución. Las propuestas se explican como decisiones revisables, vinculadas a objetivos y datos de seguimiento.

Palabras clave: adaptación; programa mental; colaboración; deporte juvenil; contexto cultural; autorregistro; seguimiento; intervención mínima

<https://edufisica.com/enciclopedia/psicologia-deportiva/adaptar-un-programa-mental-al-deportista-y-al-contexto.html>

Relacionar la adaptación con su propósito

Las preguntas cambian según la situación del deportista.



Esquema conceptual: dimensiones de decisión, sin puntuaciones ni fórmula.

Mapa conceptual original de dimensiones que pueden orientar la adaptación. Las flechas organizan preguntas y no representan efectos causales medidos.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Milagros Ezquerro García-Noblejas (2015); José Carlos Jaenes Sánchez (2015); David Tod (2022); Paul McCarthy y Bryan McCann (2021).

1. Adaptar relaciona necesidades, decisiones y circunstancias

Adaptar un programa mental significa decidir qué trabajo resulta pertinente para un deportista, con qué propósito y bajo qué condiciones. Ezquerro García-Noblejas sitúa esa decisión dentro de la relación entre evaluación e intervención: la información permite formular hipótesis, estas orientan objetivos y los objetivos condicionan técnicas y estrategias. Las evaluaciones sucesivas pueden revelar cambios imprevistos que requieren modificar el planteamiento. La adaptación tiene así una razón identificable, además de una modificación visible del material o de la sesión. ^[1]

Tod describe un trabajo en el que el profesional ayuda al deportista a examinar pensamientos, sentimientos, conductas y circunstancias. Su propuesta deja al deportista participar en decidir qué quiere cambiar, cuándo y cómo. También distingue entre dar forma a un método para que se ajuste a la situación y tratar de encajar a la persona en una intervención estandarizada. Esa diferencia permite preguntar por la finalidad que conserva cada cambio: simplificar una tarea puede facilitar comprenderla; cambiar su momento puede hacer posible aplicarla; modificar el objetivo puede responder a una necesidad que se aclaró durante el trabajo. ^[3]

Jaenes Sánchez subraya la especificidad del alto rendimiento y la importancia de conocer la especialidad deportiva. Las condiciones incluyen relaciones con compañeros y adversarios, reglas, objetos y lugares donde se actúa. McCarthy y McCann añaden necesidades de desarrollo físico, social, emocional y psicológico en jóvenes. Las cuatro fuentes sitúan la adaptación en una relación entre persona y contexto, aunque empleen marcos distintos. Compartir ese interés no convierte todas sus explicaciones o técnicas en equivalentes. Cada decisión debe conservar la pregunta que la motiva y el ámbito en el que se aplica. ^{[2][4]}

[Inferencia] Una adaptación hipotética podría cambiar el formato de un registro porque una deportista comprende el objetivo, pero no logra completarlo durante los desplazamientos. Otra podría conservar el formato y revisar qué conducta se observa porque el problema inicial fue descrito de manera imprecisa. Los cambios superficiales pueden parecer similares, pero responden a dificultades diferentes. Describir motivo, modificación y dato que se revisará ayuda a hacer visible esa diferencia y permite volver sobre la decisión si las condiciones cambian.

2. Una necesidad concreta requiere observar cuándo aparece

En la evaluación conductual de Ezquerro, el comportamiento se estudia junto con las variables personales y ambientales implicadas. La conducta se manifiesta bajo condiciones situacionales, y la interacción entre persona y ambiente constituye el centro del análisis. La información pertinente incluye qué ocurre, en qué circunstancias aparece o deja de aparecer y cómo se relaciona con desempeño, bienestar o salud. Este planteamiento permite distinguir una demanda general, como mejorar la concentración, de una dificultad situada que ocurre ante ciertos acontecimientos y exige una respuesta específica. ^[1]

Los datos también pueden cambiar la primera descripción. La autora advierte que las puntuaciones de autoinforme son indicadores que necesitan contraste y que pueden verse afectadas por comprensión o deseabilidad social. La entrevista permite precisar esa información mediante interacción verbal. Su utilidad para adaptar consiste en preguntar por episodios, interpretaciones y circunstancias que una puntuación global deja reunidos. Reconocer una discrepancia entre lo que se informa y lo que se observa aporta una nueva pregunta; no obliga a concluir que una de las personas está describiendo deliberadamente mal la situación. ^[1]

Jaenes propone analizar las interacciones del fenómeno deportivo para elegir las cuestiones relevantes en el momento de consulta. El rendimiento reúne el trabajo de distintas personas y no se circunscribe al deporte profesional. Esa amplitud exige conservar qué nivel, tarea y relaciones están presentes. El técnico puede advertir una acción tardía, mientras el deportista describe incertidumbre sobre la instrucción y el psicólogo observa cambios de respuesta cuando varía la situación. Integrar esas

perspectivas permite definir mejor qué se intenta modificar sin reducir la demanda a una etiqueta psicológica previa. [2]

[Inferencia] En una situación hipotética, una jugadora pierde una señal cuando recibe dos instrucciones simultáneas, pero la identifica durante tareas con una sola consigna. El análisis podría comparar información, momento y conducta en ambas condiciones. La prioridad podría entonces relacionarse con cómo se coordina la comunicación o con una habilidad de la jugadora, según lo que revelen los datos. El ejemplo muestra por qué concretar la situación cambia el tipo de adaptación que merece examinarse y qué observación permitirá valorar su utilidad.

3. Aclarar el propósito con el deportista

Tod propone distinguir la situación actual, la situación preferida y las acciones necesarias para aproximarlas. En ese proceso, el profesional guía la ayuda y el deportista participa en decidir lo que quiere cambiar. La situación preferida puede incluir un resultado deportivo, una experiencia de práctica diferente o una oportunidad que desea aprovechar. Aclararla permite comparar el objetivo del deportista con la demanda de otras personas. Un entrenador puede pedir más intensidad y la persona consultar por una dificultad para comprender o sostener cierto tipo de entrenamiento. [3]

La entrevista tiene, en Ezquerro, una función de colaboración recíproca además de recabar datos. Jaenes destaca escucha atenta, neutralidad y propuestas realizables al establecer una relación profesional. Estas condiciones ayudan a que la conversación trate la necesidad presentada y las posibilidades de trabajo. La cercanía no se reduce a admirar al atleta o compartir experiencias personales del profesional. El contenido debe permitir que el deportista explique su situación, pregunte y examine lo que se propone, dentro de una relación con responsabilidades y objetivos definidos. [1][2]

En jóvenes, McCarthy y McCann sitúan al deportista en el papel central de la consulta y al profesional en una función de apoyo. El desarrollo de la colaboración depende de necesidades, experiencias, preferencias y motivación para cambiar. Su descripción diferencia el contenido que trae la persona y la dinámica de la relación. Comprender qué dice sobre una tarea y cómo responde a una propuesta son datos distintos. Ambos pueden orientar una adaptación: el primero aclara el problema y el segundo ayuda a identificar cómo trabajar sobre él. [4]

[Inferencia] Un acuerdo hipotético podría formular qué situación desea comprender la deportista y qué información recogerán durante la semana. Si el entrenador espera un cambio diferente, la conversación necesitaría aclarar cómo se relacionan ambas demandas. La deportista podría aceptar observar una conducta y aún tener dudas sobre la técnica sugerida. Registrar esa diferencia permite revisar la explicación o

buscar otra forma de trabajo. La colaboración se expresa en decisiones concretas y revisables, además de una declaración inicial de disposición a participar.

4. Elegir prioridades y considerar el coste

Ezquerro presenta el principio de intervención mínima como planificar el trabajo más sencillo que cumpla los objetivos. El criterio parte de analizar cada caso y evita añadir habilidades porque estén disponibles en un repertorio. La autora pregunta por la relación entre coste y beneficio de enseñar todas las técnicas a cualquier deportista. Aprender una técnica exige tiempo, esfuerzo y oportunidades de aplicación; esos recursos también se emplean en entrenamiento, estudio, descanso o relaciones personales. La cantidad de componentes no describe por sí misma la pertinencia del programa. ^[1]

Las prioridades pueden examinarse mediante importancia, urgencia, tiempo requerido, relación con otros objetivos y coste estimado. El capítulo también considera la probabilidad de alcanzar un objetivo dentro del tiempo disponible. Estas dimensiones permiten comparar tareas que tienen exigencias diferentes. Una modificación de trabajo para una competición próxima y el aprendizaje prolongado de una habilidad nueva pueden tener horizontes distintos. Estimar ese horizonte ayuda a formular expectativas y a decidir qué puede practicarse ahora y qué requiere condiciones adicionales, sin prometer un efecto por el simple hecho de incluir la tarea. ^[1]

La carga también es percibida por el deportista. Ezquerro señala que ubicar trabajo psicológico en tiempo de descanso o desplazar otras actividades puede aumentar su coste. Tod recuerda que los resultados pueden necesitar tiempos diferentes según la intervención y el objetivo. Esas consideraciones hacen que priorizar sea una decisión compartida sobre función y viabilidad. Reducir una tarea puede preservar el propósito central; retirar otra puede liberar una oportunidad para practicarlo. La evaluación posterior aporta información para comprobar si esa organización fue suficiente y si surgieron nuevas necesidades. ^{[1][3]}

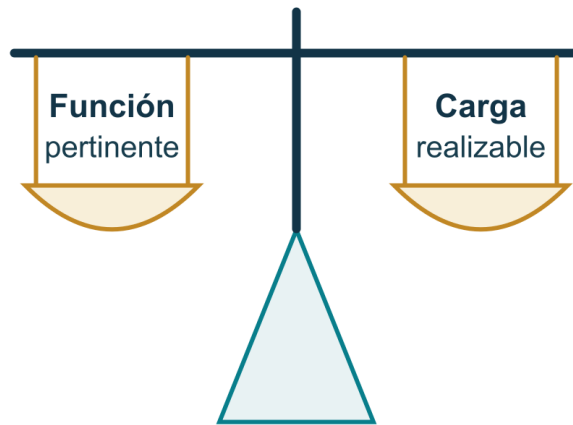
[Inferencia] Una deportista hipotética ya utiliza una estrategia que entiende y puede aplicar, pero recibe varias tareas nuevas antes de una semana exigente. Una adaptación podría mantener la estrategia útil, aclarar su momento de uso y posponer una tarea que necesita entrenamiento extenso. El criterio sería conservar una finalidad concreta y una carga realizable. Si después cambia el calendario, podría revisarse la prioridad. La decisión no identifica menos trabajo con mejor trabajo: pregunta qué combinación resulta pertinente para las condiciones que realmente existen.

Priorizar exige considerar el coste

Intervención mínima: el trabajo más sencillo que cumple el objetivo.

Preguntas de prioridad

- 1 Importancia y urgencia
- 2 Tiempo disponible
- 3 Relación con otros objetivos
- 4 Coste de tiempo y esfuerzo



La sencillez debe conservar el objetivo.

Ilustración conceptual de prioridad; no escala de valoración validada.

El principio de intervención mínima relaciona pertinencia y coste del trabajo. La balanza es una ilustración conceptual, sin pesos calculados ni compensación numérica.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Milagros Ezquerro García-Noblejas (2015); David Tod (2022).

5. La función de una técnica depende de la tarea

La elección de un método exige precisar qué se espera que cambie. Ezquerro señala que una técnica con eficacia contrastada puede ser inadecuada para el problema concreto. Su ejemplo contrapone relajación muscular antes de una actuación de tenis y su uso para facilitar el descanso nocturno. La cuestión es cómo se relaciona el estado buscado con la exigencia de la tarea. El nombre de la técnica permanece igual, pero su oportunidad, propósito y posible consecuencia cambian según el momento en que se emplea. ^[1]

Tod ofrece distinciones semejantes. Algunas técnicas de relajación requieren varios minutos y producen una relajación profunda; otras son breves y se ajustan a momentos competitivos diferentes. En imaginación propone revisar el contenido cuando cambia la habilidad aprendida, y elegir perspectiva según preferencias y necesidades. En autodiálogo resalta el propósito de la frase y el significado que tiene para el deportista. Estas diferencias muestran dimensiones de adaptación dentro de un método: contenido, duración, experiencia previa y relación con las señales de la tarea. ^[3]

También importa qué condiciones quedan fuera del método psicológico. Tod recuerda que las técnicas no compensan entrenamiento físico deficiente, técnica inadecuada o prácticas alimentarias inapropiadas. Su marco considera factores físicos, psicológicos y sociales que contribuyen al desempeño. Por ello, una adaptación puede requerir revisar una condición de entrenamiento o coordinar acciones con otra persona, además de modificar un ejercicio mental. Definir el propósito evita atribuir a una técnica una función que corresponde a otra dimensión de la preparación deportiva. [3]

[Inferencia] Una frase hipotética breve podría servir para recordar una señal ya conocida durante una tarea rápida. La misma frase podría ser insuficiente cuando el deportista está aprendiendo qué señal debe identificar. En ese caso, la adaptación incluiría explicación y práctica de reconocimiento, en lugar de repetir el mensaje con mayor frecuencia. El ejemplo distingue recordar una acción y aprender a interpretarla. Para valorar el cambio habría que observar cómo se utiliza la información, qué conducta aparece y si el propósito previsto se conserva en la situación deportiva.

6. Adaptar momento, lugar y forma de trabajar

Ezquerro considera momento y lugar como decisiones del trabajo psicológico. Describe intervenciones en entrenamiento, competición o espacios privados y rechaza que una ubicación sea preferible por sí misma. La elección depende de eficacia, confidencialidad y confianza. Las tareas relacionadas con técnica o táctica pueden integrarse en entrenamiento, procurando coordinación con el técnico. Una conversación personal puede necesitar otro entorno. El lugar determina qué información se observa, cuánto tiempo existe y qué otras actividades podrían verse afectadas. [1]

La entrevista ilustra esas variaciones: una reunión inicial con tiempo y privacidad difiere de un intercambio breve entre asaltos o durante un desplazamiento. Aunque todas recaban información mediante interacción, cambian demandas inmediatas y posibilidades de profundizar. Adaptar la forma implica elegir qué conversación puede sostenerse en ese momento. Una pregunta destinada a comprender una experiencia extensa y una consigna para una acción próxima cumplen funciones diferentes. La disponibilidad de un profesional cerca del campo no hace que cualquier contenido sea apropiado para tratar allí. [1]

Tod añade que el trabajo puede extenderse durante muchas sesiones o concentrarse en minutos según la necesidad. También describe una progresión desde comprender y adquirir un método hasta integrarlo en vida diaria y deporte. Ezquerro propone practicar habilidades aprendidas en situaciones reales, avanzando desde entrenamiento hacia competiciones de diferente relevancia. Estas formulaciones

permiten preguntar por el grado de dominio y las condiciones en que se ensaya una adaptación, sin fijar una secuencia temporal idéntica para todas las personas. ^{[1][3]}

[Inferencia] Un registro hipotético de uso podría mostrar que una atleta comprende una estrategia en una conversación tranquila, pero no encuentra el momento de aplicarla durante una pausa corta. Una adaptación podría simplificar la señal o ensayar su incorporación en una situación semejante a esa pausa. La dificultad registrada tiene relación con duración y contexto, además del conocimiento de la técnica. Examinar ambos elementos permite cambiar la forma de aplicación sin asumir que el problema se debe necesariamente a desinterés de la participante.

7. Coordinar funciones con el entrenador y el equipo técnico

Jaenes describe colaboración en la que el psicólogo analiza tareas según las habilidades que se quieren trabajar y el entrenador o preparador propone ejercicios. El entrenamiento puede entonces ser observado y seguido por ambos. La propuesta distingue contribuciones profesionales dentro de una programación compartida. La adaptación requiere conocer qué habilidad, condición y conducta se relacionan con la demanda, además de organizar quién puede modificar cada parte del trabajo. Coincidir en el objetivo no elimina las diferencias entre analizar comportamiento y diseñar las exigencias técnicas del ejercicio. ^[2]

El modelo relacional presentado en el capítulo incluye medio, objetos, instrumentos, compañeros y oponentes. Esas relaciones hacen específica una tarea. Cambiar una instrucción en un ejercicio individual y cambiar la información que intercambian dos jugadores pueden requerir decisiones distintas. Jaenes también menciona contenido y presentación de información, variedad de tareas y principios de entrenamiento. Su aportación a la adaptación consiste en vincular el trabajo psicológico con lo que se hace durante la práctica y con las condiciones que el técnico conoce. ^[2]

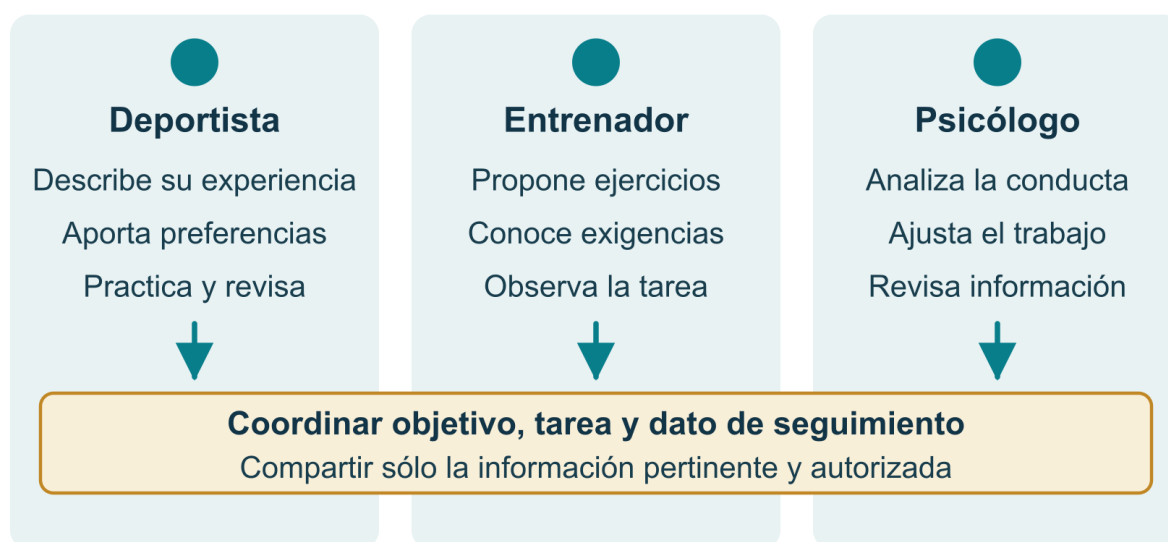
Ezquerro describe intervención directa con el deportista e indirecta mediante otras personas, especialmente el entrenador. En esta última, cambios del entorno físico o social pueden modificar condiciones antecedentes o consecuencias de una conducta. También indica que el entrenador puede colaborar al establecer criterios de rendimiento pertinentes. Esa participación aporta conocimiento de la tarea, pero necesita conservar el objetivo específico del trabajo psicológico. Por ejemplo, observar una decisión táctica puede ser relevante cuando la intervención trata cómo se afronta esa situación, en lugar de utilizar únicamente una valoración global de ganar o perder. ^[1]

[Inferencia] En una tarea hipotética compartida, el técnico podría mantener una dificultad de ejercicio definida y el psicólogo observar cómo responde la deportista a una señal de cambio. Ambos acordarían qué modificación introducir y qué conducta revisar. Si uno altera varias condiciones mientras el otro interpreta el registro como si

nada hubiera cambiado, la comparación perdería claridad. Coordinar no consiste sólo en reunirse: requiere compartir información suficiente sobre la tarea y las decisiones que afectan aquello que se intenta comprender.

Colaborar requiere distinguir aportaciones

Un objetivo compartido conserva responsabilidades diferentes.



Esquema didáctico de colaboración; no asignación exhaustiva de funciones.

Distribución conceptual de aportaciones a una adaptación compartida, basada en la colaboración descrita por Jaenes y Ezquerro. La autorización para comunicar información se conserva como criterio profesional de los capítulos.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Milagros Ezquerro García-Noblejas (2015); José Carlos Jaenes Sánchez (2015).

8. Personas relevantes y condiciones fuera de la sesión

Ezquerro destaca que entrenadores, padres, amigos y compañeros pueden influir en la conducta del deportista y colaborar en el trabajo psicológico. Sus buenas intenciones pueden tener consecuencias distintas de las esperadas. Analizar forma y grado de influencia permite definir qué conducta de esas personas podría favorecer el objetivo. La adaptación al entorno se ocupa de interacciones concretas: horarios, instrucciones, respuestas ante dificultades o distribución de tareas. Nombrar a alguien como apoyo no describe todavía qué ayuda presta ni cómo se relaciona con la necesidad identificada. ^[1]

En jóvenes, McCarthy y McCann incluyen a padres, compañeros, entrenadores y personal de apoyo entre las relaciones que acompañan demandas deportivas y de desarrollo. Su capítulo propone trabajar junto a esas personas y reconocer

necesidades del deportista. La red de relaciones puede facilitar práctica y comprensión, pero también introduce expectativas diferentes. La colaboración necesita identificar quién aporta una oportunidad, quién conoce cierta situación y qué información resulta pertinente compartir para un objetivo acordado, manteniendo a la persona deportista en el centro de la consulta. [4]

La confidencialidad forma parte de esa organización. Ezquerro propone, cuando sea oportuno comunicar información y exista consentimiento, que el deportista pueda exponerla con apoyo del psicólogo. Jaenes subraya autorización y delimitación de lo que se comparte. Estas son orientaciones profesionales de los capítulos consultados, que permiten diferenciar colaborar y divulgar una conversación. Para adaptar un ejercicio junto al técnico puede ser pertinente hablar de la señal y del comportamiento que se trabajarán, sin convertir toda información personal en contenido de la reunión. [1][2]

[Inferencia] Una deportista hipotética desea practicar una tarea en casa, pero su horario coincide con otras responsabilidades. La colaboración familiar podría examinar cuándo existe una oportunidad real y qué actividad tendría que desplazarse. Otra situación podría necesitar aclarar cómo responde el entrenador cuando la atleta pide repetir una instrucción. En ambos ejemplos se modifica una relación del entorno y se conserva una finalidad concreta. El análisis permite distinguir falta de oportunidad de falta de capacidad, sin atribuir a la persona toda dificultad que surge fuera de la sesión.

9. Jóvenes: la adaptación incluye desarrollo y experiencia

McCarthy y McCann destacan mayor variabilidad del desarrollo entre jóvenes que entre adultos. En su capítulo consideran desde la infancia media hasta la adolescencia media y sitúan el trabajo en necesidades físicas, sociales, emocionales y psicológicas. Adaptar implica comprender esa variación además de conocer el deporte. Una misma explicación puede exigir distinto vocabulario, ritmo o experiencia previa para que dos participantes la utilicen. La edad aporta contexto, pero observar qué entiende y realiza cada persona permite precisar la decisión sobre cómo trabajar. [4]

Los autores reseñan entrevistas con doce consultores experimentados del Reino Unido sobre trabajo con niños y adolescentes. Los ajustes descritos eran sociales, cognitivos y humanísticos, incluyendo relación, lenguaje y descubrimiento personal. También señalan que las modificaciones no se basaban en teorías del desarrollo, sino en cambios según la audiencia. El hallazgo invita a distinguir adaptación observada y fundamento de esa adaptación. Una práctica que el profesional considera apropiada aún requiere explicar qué necesidad satisface y cómo se relaciona con el desarrollo del participante. [4]

El modelo centrado en el atleta que revisa el capítulo incluye desarrollo físico, social, emocional e intelectual junto con excelencia deportiva. Las propuestas prácticas comprenden reducir complejidad verbal, elegir menos objetivos y emplear sesiones breves. Su finalidad es ajustar exigencias de trabajo y oportunidad de aprendizaje. Esto no proporciona una duración universal para cada edad ni justifica empobrecer el objetivo. Una tarea más simple puede conservar la relación que se intenta comprender y dejar espacio para observar si el joven la reconoce y la aplica. ^[4]

[Inferencia] Dos deportistas jóvenes hipotéticos podrían recordar la misma consigna y necesitar ayudas diferentes para usarla. Una comprendería mejor al ver una demostración y otra al describir una experiencia propia. El profesional podría comparar comprensión, ejecución y reacción durante la práctica, manteniendo el objetivo. El criterio de adaptación sería la relación observada entre ayuda y tarea, en vez de asignar un formato únicamente por edad. Esa comparación permitiría volver sobre la decisión cuando aumente la experiencia o cambien las exigencias de entrenamiento.

10. Comprobar que una explicación puede convertirse en acción

McCarthy y McCann proponen ajustar lenguaje, tiempo de sesión y tareas entre encuentros, verificando que el joven comprende y puede realizar lo solicitado. El capítulo ofrece como ejemplo trabajar un registro de pensamientos o la identificación de emociones durante la consulta antes de pedir su realización posterior. La ayuda inicial permite observar cómo interpreta la tarea y qué dificultad aparece. Entregar un material y escuchar una respuesta afirmativa aporta menos información que comprobar cómo la persona lo utiliza. Esa diferencia interesa a la adaptación porque permite modificar la enseñanza antes de atribuir un registro incompleto a falta de compromiso. ^[4]

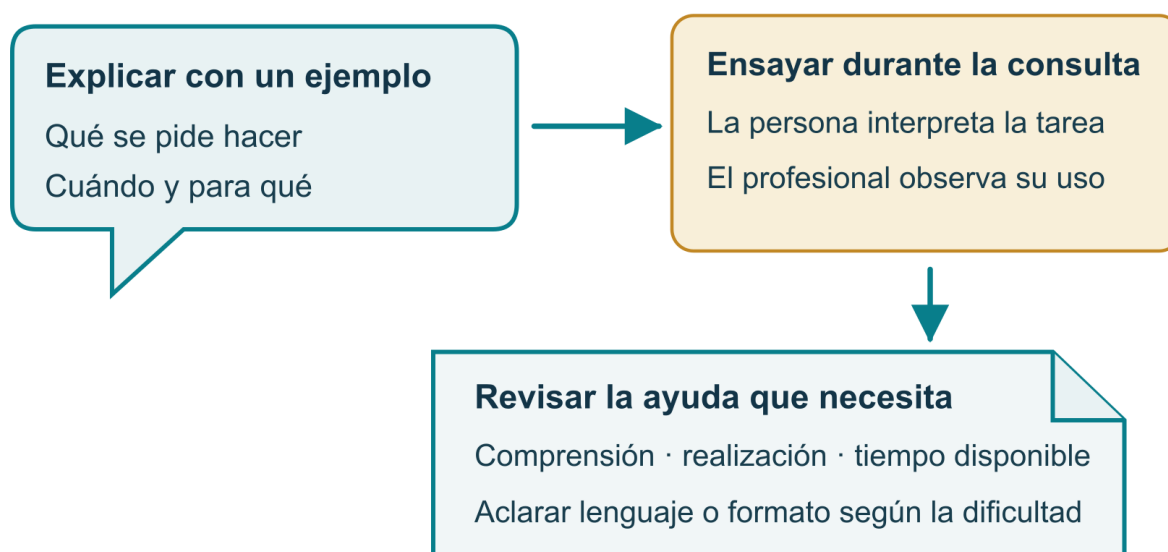
Los autores también reseñan propuestas de entrega simple, individualizada, paciente y entusiasta, con ejemplos prácticos y ayudas tecnológicas cuando resulten apropiadas. La variedad de soportes cumple una función: hacer comprensible el contenido y facilitar su uso. Tod señala que atletas pueden encontrar dificultades al trasladar información de un libro a su deporte o necesidades. Un profesional ayuda a aclarar esa relación. El problema no se reduce a leer palabras más sencillas; incluye reconocer en qué situación se utiliza el contenido, qué acción se pide y qué resultado se observará después. Una instrucción breve puede seguir siendo ambigua si omite esa relación. ^{[3][4]}

[Inferencia] En una sesión hipotética, una participante podría explicar con sus palabras qué registrará y probarlo con un episodio reciente. La revisión permitiría distinguir si no recuerda el acontecimiento, si duda sobre la categoría o si el formato

requiere demasiado tiempo. Esas dificultades llevarían a cambios distintos: elegir un momento más próximo, aclarar un término o simplificar la hoja. Después podría ensayarse la modificación para comprobar si conserva la información necesaria. El ejemplo aplica la propuesta de verificar comprensión y realización; no establece un examen ni un número fijo de intentos. Su propósito es hacer visible qué parte de la tarea resulta accesible y cuál necesita otra forma de ayuda.

Comprobar comprensión y realización

Escuchar una respuesta y observar el uso aportan datos diferentes.



Propuesta de lectura conceptual; ejemplos de aplicación hipotéticos.

Secuencia didáctica derivada de la propuesta de verificar que los jóvenes comprenden y pueden realizar el trabajo solicitado. No fija pruebas, número de intentos ni criterios de aprobación.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: David Tod (2022); Paul McCarthy y Bryan McCann (2021).

11. Preferencias y contexto cultural sin clasificar a la persona por anticipado

Tod incluye conocimiento cultural, étnico y religioso entre los elementos que el profesional necesita para adaptar intervenciones. Señala que personas con diferentes antecedentes pueden responder de distinta manera a la ayuda psicológica. Su planteamiento requiere comprender el contexto en que actúa el deportista, además de conocer teoría y métodos. Esa orientación se refiere a ajustar el trabajo a la persona que consulta. Una procedencia compartida no aporta por sí misma la explicación de cómo alguien entiende una tarea, una conversación o una relación profesional. ^[3]

McCarthy y McCann también incluyen antecedentes culturales, nivel intelectual y de desarrollo, experiencias y preferencias entre las condiciones del trabajo con jóvenes. La colaboración permite conocer qué significado tiene una situación para ese deportista. En su ejemplo conceptual, esperar en la salida de una carrera puede suscitar respuestas diferentes según la interpretación de lo que ocurre. El contenido del programa puede entonces examinar esa interpretación y la experiencia que la acompaña, en lugar de asumir que el mismo acontecimiento tiene un significado idéntico para todos los participantes. [4]

Tod destaca escuchar al cliente y reconocer su conocimiento de su propia vida y deporte. Esa disposición permite preguntar por preferencias sin convertirlas en órdenes rígidas para toda la intervención. Una persona puede preferir explicar un episodio oralmente y necesitar otro soporte para recordarlo durante la semana. También puede cambiar su valoración después de probar una tarea. La adaptación incluye esa información y la relaciona con el propósito, la disponibilidad y lo que muestra el seguimiento. Preferencia, comprensión y utilidad son aspectos relacionados que conviene observar por separado. [3]

[Inferencia] Un profesional hipotético podría preguntar qué expresión usa el deportista para describir una experiencia y cómo entiende la palabra elegida para el registro. Si la expresión tiene un significado distinto del supuesto, ambos podrían aclararla antes de compararla entre sesiones. También podrían examinar si el lugar de reunión o la forma de compartir información resulta apropiada. El ejemplo muestra una adaptación basada en conversación y observación. No atribuye necesidades, creencias o estilos de respuesta a una cultura por el solo hecho de nombrarla.

12. Comprender cómo se participa y qué lo hace posible

Jaenes distingue consultas iniciadas por el deportista y situaciones en las que llega por indicación de otras personas. En algunos casos puede no compartir aún la preocupación que motivó la consulta. El capítulo propone autorregistros sencillos y acuerdos sobre conductas a observar para ayudar a examinar la situación. Esta propuesta permite tratar la implicación como algo que se explora dentro del trabajo, además de una condición inicial. La asistencia a una reunión no establece por sí misma que deportista y entrenador hayan formulado el mismo objetivo. [2]

El autor reseña el caso de una deportista de alto rendimiento enviada por su entrenador después de observar desconexión del entrenamiento. La consulta incluyó entrevista y autorregistro, y la deportista llegó a reconocer dificultades de implicación que antes no consideraba del mismo modo. El relato se refiere a una intervención particular que también incluía trabajo sobre una situación personal. Su aportación para adaptar consiste en mostrar una demanda presentada por el técnico, una

perspectiva diferente de la atleta y un registro acordado que hizo posible revisar la experiencia. El caso no aísla el efecto del registro de los otros componentes. [2]

McCarthy y McCann proponen explorar un modelo que distingue capacidad, oportunidad y motivación en relación con conducta. La capacidad comprende conocimiento, habilidades y recursos psicológicos y físicos; la oportunidad incluye condiciones externas que hacen posible participar. En la revisión de 2021, el modelo se presenta como potencial para estudiar desarrollo de jóvenes y se señala que aún no había sido evaluado en esa literatura. La distinción aporta preguntas concretas: qué puede hacer la persona, cuándo tiene ocasión y cómo se relaciona con el propósito de hacerlo. [4]

[Inferencia] Si una deportista hipotética no practica una tarea entre sesiones, podrían examinarse comprensión, oportunidad y disposición. Tal vez conoce la actividad, pero el horario previsto coincide con un desplazamiento; quizá dispone de tiempo y no comprende su finalidad. Observar ambas situaciones permitiría plantear adaptaciones diferentes. La pregunta sobre participación se desplaza así desde atribuir un defecto personal hasta describir una conducta y las condiciones que la acompañan. Esas condiciones también podrían cambiar durante el proceso, por lo que el acuerdo inicial necesita revisión.

13. Adaptar el registro y revisarlo con quien lo utiliza

Ezquerro destaca la flexibilidad de los autorregistros para ajustar formato a características del deportista y recoger información a lo largo de la intervención. Su diseño debe relacionarse con objetivos y evitar un coste innecesario de tiempo o esfuerzo. La autora propone definir la conducta, seleccionar una medida, elaborar una hoja sencilla y entrenar su utilización. La adaptación empieza por decidir qué información resulta relevante. Una hoja extensa puede acumular datos que luego no ayudan a comprender la conducta que motivó el trabajo. [1]

El capítulo explica que registrar también orienta atención hacia la propia conducta y puede tener una función modificadora. Por ello, la información no es una fotografía totalmente independiente del trabajo: observar y anotar forman parte de lo que hace la persona. El seguimiento incluye comprobar aplicación, revisar errores y relacionar datos con la hipótesis funcional. Esa revisión permite valorar si el formato mantiene el objetivo, si las categorías son comprensibles y si la información se recoge cerca del acontecimiento. La utilidad se examina en el proceso de uso, además de en la apariencia inicial de la hoja. [1]

Ezquerro ilustra esta revisión con una tiradora de sable. El registro organizaba situación, conducta y consecuencia; al revisarlo se incorporó una valoración de intensidad de ansiedad que no figuraba inicialmente. Jaenes también propone acordar con el deportista conductas o situaciones a las que prestará atención y,

cuando sea necesario y con su permiso, obtener una perspectiva del entrenador. Los ejemplos conservan formatos y decisiones situados. Su enseñanza común es revisar qué añade una nueva variable y quién aporta información, sin convertir una escala de un caso en medida obligatoria para cualquier deporte. ^{[1][2]}

[Inferencia] Un registro hipotético podría mostrar una conducta y dejar sin aclarar en qué momento aparece. Añadir una referencia temporal ayudaría a distinguir si ocurre antes de una instrucción o después de una respuesta rival. Otra hoja podría necesitar una categoría menos, porque la participante no alcanza a anotar durante la pausa disponible. Ambos cambios afectarían la información, por lo que convendría documentar cuándo se realizaron. La comparación posterior podría entonces conservar qué se mantuvo y qué cambió en la manera de observar.

14. El seguimiento orienta qué mantener y qué modificar

Ezquerro describe entrevistas de seguimiento destinadas a conocer progresos, estancamientos o retrocesos. En ellas puede proponerse una nueva técnica o retirar otra cuya aplicación no está dando los resultados esperados. También permiten examinar estabilidad de los cambios después de terminar la intervención. La función de la información es orientar una decisión sobre el trabajo. Un registro que muestra dificultad para aplicar una estrategia aporta una pregunta diferente de otro que muestra aplicación frecuente sin el cambio esperado en la conducta objetivo. ^[1]

La autora distingue cambio psicológico y efectos sobre rendimiento. El seguimiento puede mostrar falta de dominio, aplicación incompleta, sobrecarga o dudas sobre utilidad. Para revisar la adaptación importa identificar dónde aparece la dificultad. También conviene usar criterios de rendimiento vinculados al contenido de la intervención: ganar o perder reúne factores que no dependen únicamente del trabajo psicológico. Entrenamiento simultáneo, rivales y tiempo de participación pueden cambiar las condiciones de comparación. Esta incertidumbre se concreta al describir qué conducta se esperaba modificar y qué otras circunstancias variaron, en lugar de interpretar cualquier resultado final como confirmación o fracaso del programa. ^[1]

[Inferencia] Un seguimiento hipotético podría reunir lo que la deportista informa, cómo aplica la tarea y una conducta observada durante entrenamiento. Si comprende el propósito pero aún no sabe cuándo utilizarla, podría revisarse la señal de aplicación. Si la usa como se acordó y la conducta no cambia, merecerían revisión la hipótesis y el método elegido. Si mejora mientras cambian también las exigencias del ejercicio, la comparación necesitaría conservar esos cambios. El análisis hace que mantener, ajustar o retirar una tarea sean decisiones relacionadas con datos. La revisión posterior podría examinar estabilidad en otra situación, siempre describiendo qué oportunidad de aplicación existió y qué respuesta se observó.

El seguimiento orienta decisiones distintas

Aplicación y rendimiento requieren preguntas específicas.

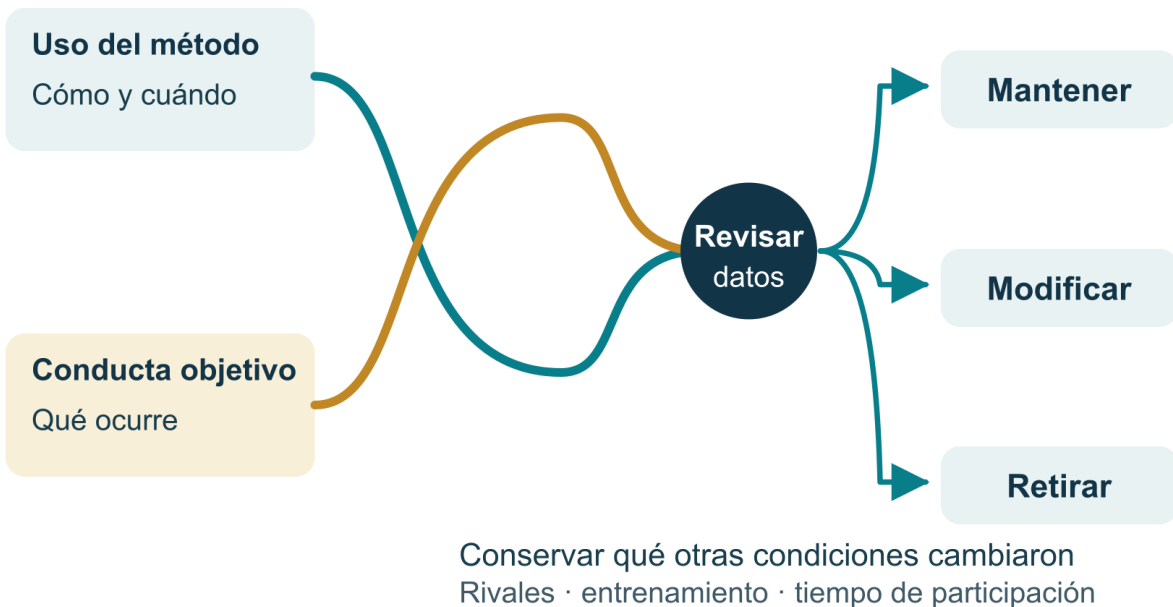


Diagrama conceptual; no implica atribución causal de un resultado deportivo.

La revisión relaciona aplicación y cambios observados, conservando condiciones que afectan la comparación. Las trayectorias gráficas no representan datos, tendencias temporales o tamaños de efecto.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Milagros Ezquerro García-Noblejas (2015).

15. Dos adaptaciones documentadas y una pregunta de implementación

El capítulo de Ezquerro relata una gimnasta que afrontaba, dentro de diecisiete días, un campeonato autonómico, pruebas académicas de acceso y un campeonato nacional. La intervención descrita aprovechó habilidades que ya tenía y modificó condiciones de estudios, entrenamiento y tareas domésticas. Relajación e imaginación fueron reasignadas a momentos concretos de su jornada. El caso incluye atención profesional a mareos, pero aquí interesa la organización situada: recursos existentes, demandas simultáneas y coste de añadir trabajo. El relato no ofrece una comparación que permita atribuir el resultado a una sola modificación. ^[1]

Tod describe una adaptación distinta: una jugadora de rugby que encontró útil la imaginación comenzó a practicarla con una compañera con quien necesitaba coordinarse durante el juego. Ambas recorrieron el campo imaginando situaciones específicas de cooperación y la deportista percibió mejora de su actuación. El cambio conservaba el método e introducía una relación relevante para la tarea. Es una

ilustración del libro, que permite comprender cómo una valoración del uso condujo a modificarlo. No presenta una tasa de efecto ni una prueba de superioridad del trabajo en pareja para cualquier deporte. [3]

McCarthy y McCann añaden una dificultad de implementación: algunos entrenadores juveniles conocían técnicas mentales, pero carecían de conocimiento del proceso para integrarlas en práctica. Su revisión pide actividades sencillas y desarrollo sistemático, además de apoyo para que los técnicos se sientan seguros al compartir contenidos. Adaptar puede entonces requerir trabajar con la persona que organiza el entrenamiento, no sólo con quien aprende la habilidad. Conocer el nombre de una técnica y saber cómo introducirla en una tarea son capacidades diferentes que la colaboración debe hacer visibles. [4]

[Inferencia] Una comparación hipotética entre estos problemas preguntaría qué necesita cambiar: carga de trabajo, coordinación entre participantes o conocimiento de quien entrega la actividad. En cada situación se conservarían objetivo, condiciones y dato de seguimiento. El programa podría incorporar una modificación distinta aunque utilizara el mismo recurso psicológico. Esa organización permite describir la adaptación como una decisión explicable, revisable y vinculada a una situación. El trabajo posterior consiste en observar si la modificación conserva su función cuando cambian exigencias, relaciones u oportunidades de práctica.

Referencias bibliográficas

1. Ezquerro García-Noblejas, M. (2015). Evaluación conductual e intervención psicológica en el deporte. En A. García-Naveira Vaamonde & L. Locatelli Dalimier (Coords.), Avances en psicología del deporte. Editorial Paidotribo.

Evaluación conductual e intervención psicológica en el deporte

2. Jaenes Sánchez, J. C. (2015). Propuestas prácticas de intervención en el rendimiento deportivo. En A. García-Naveira Vaamonde & L. Locatelli Dalimier (Coords.), Avances en psicología del deporte. Editorial Paidotribo.

Propuestas prácticas de intervención en el rendimiento deportivo

3. Tod, D. (2022). Sport psychology: The basics (2nd ed.). Routledge.

Psychological skills training

4. McCarthy, P., & McCann, B. (2021). Innovations in mental skills training for young athletes. In M. Bertollo, E. Filho, & P. C. Terry (Eds.), Advancements in mental skills training (pp. 224-235). Routledge.

Innovations in mental skills training for young athletes

Fuentes y criterios editoriales: edufisica.com/enciclopedia/psicologia-deportiva/fuentes-y-metodo.html