

Bloqueo del rendimiento bajo presión: choking

Deterioro del rendimiento bajo presión que se estudia mediante una referencia de actuación y una definición explícita de magnitud, ansiedad y condiciones de ejecución; no equivale a identificar cualquier error deportivo.

Autoría: EDUFISICA

Publicación: 2026-10-13

Versión del contenido: 2026-10-13

Módulo: Emociones, estrés y afrontamiento

Nivel propuesto: Avanzado

Lectura estimada: 24 min · 5213 palabras de cuerpo

Resumen

El choking o bloqueo bajo presión requiere comparar la actuación con un nivel normalmente alcanzable y justificar cuánto deterioro constituye el fenómeno. Esta lectura examina el debate de definición y diferencia autofoco, distracción y autopresentación. Explica qué aportan los correlatos neurofisiológicos y qué vínculos entre señal cerebral, atención y movimiento faltaban por demostrar en el capítulo especializado de 2021. Los casos reseñados permiten contrastar experiencia, aprendizaje y demandas temporales de las habilidades. La adaptación de intervenciones se presenta como una pregunta de correspondencia entre persona, tarea y proceso. Finalmente, se distingue el colapso colectivo de la suma de errores individuales y se examina la agenda sobre episodios repetidos y bienestar, conservando los límites de la evidencia cualitativa. La explicación conserva los límites de cada diseño y la tarea estudiada.

Palabras clave: choking; bloqueo bajo presión; autofoco; distracción; autopresentación; correlatos neurofisiológicos; colapso colectivo

<https://edufisica.com/enciclopedia/psicologia-deportiva/bloqueo-del-rendimiento-bajo-presion-choking.html>

Definir el episodio antes de explicar su mecanismo

Comparación conceptual; no es una escala de evaluación



Esquema conceptual del debate de definición. El eje no representa puntuaciones ni fija un umbral diagnóstico. Fuente: Mesagno y colaboradores (2021).

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Christopher Mesagno, Felix Ehrlenspiel, V. Vanessa Wergin y Peter Gröpel (2021).

1. Un deterioro que necesita explicación

Choking under pressure designa un deterioro del rendimiento en condiciones de presión. El término suele traducirse como bloqueo del rendimiento, pero su significado científico exige precisar qué ha empeorado, respecto de qué nivel y en qué circunstancias. Mesagno, Ehrlenspiel, Wergin y Gröpel comienzan su capítulo de 2021 con una observación decisiva: la presión competitiva puede acompañar actuaciones superiores o inferiores a las habituales. La importancia de una ocasión, por sí sola, no determina el desenlace. Para estudiar el bloqueo interesa el cambio de actuación y los procesos que podrían explicarlo. ^[1]

Un error y un episodio de choking no son categorías intercambiables. El error describe una ejecución o un resultado; choking añade una explicación vinculada a presión, ansiedad y deterioro respecto de una referencia. Los autores revisan definiciones que difieren en cuánto descenso consideran suficiente. Por ello, identificar un fallo visible constituye el inicio de la investigación, no su resolución. También hace falta conocer el nivel normalmente alcanzable, las demandas de la tarea y la experiencia de la

persona. Un lanzamiento fallado puede resultar de muchas condiciones que el marcador no registra. ^[1]

La atención ocupa un lugar central en las explicaciones examinadas. Una propuesta plantea que la persona controla conscientemente partes de una habilidad que habitualmente coordina de manera fluida. Otra propone que la preocupación y los estímulos irrelevantes compiten con la información necesaria para actuar. Un tercer modelo aborda la preocupación por la imagen pública como antecedente de ansiedad. Estas explicaciones se sitúan en niveles distintos: unas describen cambios durante la ejecución y otra pregunta por qué la situación se vuelve amenazante para alguien. ^[1]

[Inferencia] Pensemos en un jugador hipotético que falla dos tiros decisivos. Para describir el episodio con precisión, se registraría la dificultad de los tiros, su actuación habitual en situaciones comparables y el momento en que comenzó a preocuparse. También interesaría si intentó dirigir cada parte del movimiento o si su atención se desplazó hacia la reacción del público. Las respuestas producirían hipótesis diferentes. El número de fallos, aislado de esa información, no indica cuál de esos procesos ocurrió ni permite asignar una etiqueta estable al jugador.

2. El debate sobre la magnitud del bloqueo

La definición inicial de Baumeister, tal como la presenta el capítulo especializado, comprende descensos de rendimiento bajo presión. Su amplitud permite incluir disminuciones pequeñas. Otros investigadores proponen reservar choking para deterioros importantes, porque una actuación ligeramente inferior y una ruptura considerable podrían involucrar patrones de pensamiento distintos. La discusión, por tanto, combina un problema de clasificación con una pregunta explicativa: ¿cambia el proceso psicológico cuando aumenta la magnitud del deterioro? Una respuesta requeriría comparar esas situaciones mediante hipótesis explícitas. ^[1]

Mesagno y Hill propusieron una definición más restrictiva: una disminución aguda y considerable de la ejecución de habilidades y del rendimiento, cuando los estándares que la persona espera de sí normalmente son alcanzables, como resultado de ansiedad aumentada bajo presión percibida. Cada componente introduce una condición. Aguda especifica el carácter del cambio; considerable exige justificar su magnitud; normalmente alcanzable proporciona una referencia; presión percibida incorpora el significado de la situación. Los autores del capítulo indican que esa definición todavía estaba insuficientemente desarrollada y que faltaba acordar la magnitud necesaria. ^[1]

La expectativa personal tampoco equivale automáticamente a un estándar realista. La definición propuesta exige que los estándares sean normalmente alcanzables, no simplemente deseados. La diferencia importa cuando alguien interpreta como

bloqueo cualquier actuación inferior a una aspiración excepcional. También evita comparar tareas de dificultad distinta como si el rendimiento esperado fuera idéntico. La discusión reseñada en 2021 no ofrece un porcentaje universal de descenso ni una regla única para diagnosticar episodios. Sí exige que los investigadores justifiquen la definición elegida y vinculen sus resultados a ella. ^[1]

[Inferencia] En un estudio hipotético de tiros a una diana se podrían distinguir dos criterios: cualquier reducción respecto de una condición de referencia y una reducción previamente definida como relevante para esa tarea. Aplicar ambos criterios al mismo conjunto de actuaciones permitiría examinar si clasifican episodios diferentes. El criterio de relevancia tendría que declararse antes del análisis y fundamentarse en la tarea. Elegirlo después de ver los datos favorecería una clasificación ajustada a los resultados disponibles, con escaso valor para contrastar la diferencia conceptual propuesta.

3. Comparar actuaciones antes de explicar procesos

El procedimiento habitual descrito por Mesagno y colaboradores combina cuestionarios previos con una tarea deportiva realizada bajo presión baja y alta. Después se analizan las relaciones entre rasgos, ansiedad y puntuaciones de rendimiento mediante correlaciones o regresiones. Esa organización permite situar el descenso dentro de una comparación concreta. También muestra que la presión experimental, la experiencia subjetiva y la actuación son registros distintos. Saber que hubo una condición diseñada como exigente no informa, por sí solo, de cuánto aumentó la ansiedad de cada participante. ^[1]

El rendimiento tiene que definirse según la habilidad estudiada. La revisión incluye tareas de coordinación visuomotora, putting y otras ejecuciones deportivas, que no expresan el éxito mediante la misma variable. Una medida de precisión, una secuencia de movimientos y la respuesta ante un estímulo pueden aportar información diferente. La pregunta metodológica planteada por el capítulo va más allá de documentar una caída: muchas investigaciones deducen el mecanismo cognitivo a partir del resultado, sin examinar directamente los procesos motores o cognitivos que se supone lo produjeron. ^[1]

Moran y Toner describen el paradigma de doble tarea como una forma de investigar demandas atencionales. Se compara la realización de una tarea principal y una secundaria por separado y conjuntamente. La tarea secundaria puede consistir en responder a una señal mientras se ejecuta una habilidad. El coste o el cambio de rendimiento ayuda a formular interpretaciones sobre la atención requerida, pero depende de qué hace cada tarea y de la experiencia del participante. La misma carga añadida puede interferir con aprendizaje o alterar el control consciente de una habilidad consolidada. ^[2]

[Inferencia] Una evaluación hipotética de putting podría registrar precisión, secuencia temporal del movimiento, ansiedad informada y respuesta a una señal secundaria. Si la precisión empeora, las otras medidas ayudarían a comparar explicaciones. Un deterioro acompañado de cambios motores y otro acompañado de dificultad para responder a la señal no tienen necesariamente la misma interpretación. Conviene analizar también las actuaciones que se mantienen: permiten preguntar si alguien obtuvo el mismo resultado con una organización distinta del esfuerzo y de la atención. La comparación conserva significado cuando las tareas y sus condiciones están descritas con suficiente detalle.

4. Autofoco y reinversión del control consciente

Las explicaciones de autofoco plantean que el aumento de ansiedad desplaza la atención hacia el control explícito de la ejecución. El deportista vuelve a supervisar conocimientos sobre las partes de la habilidad e intenta dirigir conscientemente el movimiento. En una acción que habitualmente funciona de manera intuitiva, ese cambio podría alterar la coordinación y fluidez. La hipótesis de monitoreo explícito y la teoría de reinversión pertenecen a esta familia. Su referente es la forma de controlar una habilidad en determinadas condiciones, no la mera presencia de pensamientos durante el deporte. ^[1]

Tod ilustra el problema mediante habilidades consolidadas: un deportista experimentado puede dirigir menos atención consciente a la coordinación de sus componentes que un principiante. Cuando la preocupación conduce a supervisar esos componentes, la ejecución puede perder su organización habitual. Esta explicación tiene sentido precisamente por la diferencia entre aprender una habilidad y ejecutar una ya practicada. Para el principiante, cierta atención a instrucciones relevantes forma parte del aprendizaje; para la persona experta, reconstruir paso a paso la acción en plena competición puede imponer una exigencia distinta. ^[3]

Moran y Toner introducen una corrección importante a una lectura rígida del modelo. La atención consciente al movimiento puede ser necesaria cuando los expertos refinan su técnica. Los estudios naturalistas reseñados en golf y patinaje artístico describen cambios flexibles del foco entre preparación, ejecución y evaluación. Además, una tarea de equilibrio con artistas del Cirque du Soleil no mostró la ventaja del foco externo que cabría esperar de una regla general. El problema no se reduce a declarar perjudicial toda atención interna: interesa qué se supervisa, con qué propósito y en qué fase. ^[2]

[Inferencia] Una golfista hipotética analiza en entrenamiento la posición de su brazo para corregir una variación técnica. En competición, intenta repetir mentalmente instrucciones para cada parte del mismo movimiento y pierde fluidez. Ambas escenas incluyen atención al cuerpo, pero difieren en propósito y momento. La primera podría

corresponder a refinamiento deliberado; la segunda sería compatible con la hipótesis de reinversión. Para contrastarla habría que registrar el cambio de control y su relación con la ejecución. La semejanza verbal entre las instrucciones no demuestra que las dos situaciones tengan el mismo efecto.

5. Distracción, preocupación y capacidad atencional

Los modelos de distracción proponen que la ansiedad orienta la atención hacia amenazas o estímulos irrelevantes y reduce la atención disponible para señales necesarias. El capítulo de choking describe la combinación de preocupación e instrucciones explícitas como una demanda que puede superar la capacidad atencional. A diferencia del autofoco, la explicación enfatiza el reparto de recursos y el acceso a información relevante. La ejecución puede deteriorarse porque la persona atiende tarde a una señal, mantiene una preocupación o dedica esfuerzo a contenidos que no ayudan a resolver la tarea. ^[1]

Moran y Toner distinguen distractores externos, como acontecimientos del entorno, de distractores internos generados por pensamientos y sentimientos. Estos últimos pueden referirse al pasado, al futuro o a la propia actuación. Su carácter interno no los convierte automáticamente en monitoreo técnico. Imaginar una evaluación negativa y supervisar conscientemente la posición de una articulación son actividades diferentes, aunque ambas ocurran sin un estímulo externo visible. Precisar el contenido evita agrupar bajo falta de concentración procesos que las teorías intentan distinguir. ^[2]

La teoría del control paradójico aporta una explicación adicional sobre instrucciones de evitación. Moran y Toner revisan cómo el intento de suprimir un pensamiento podría volverlo más accesible cuando la atención está sobrecargada. Sin embargo, los resultados deportivos incluyen efectos diferentes. Se reseñan fallos compatibles con la dirección que se intentaba evitar y también sobrecompensaciones hacia el lado opuesto. En tareas de penalti se proponen explicaciones relacionadas con la búsqueda visual. El capítulo conserva esas alternativas y plantea investigar en qué condiciones aparece cada patrón, en lugar de asumir un efecto único de toda instrucción negativa. ^[2]

[Inferencia] Un bateador hipotético espera el lanzamiento mientras piensa en la consecuencia de fallar. Si su atención se retrasa respecto de señales del lanzador, la hipótesis de distracción proporcionaría una explicación posible. Otro bateador intenta controlar verbalmente partes del gesto ya aprendido. Aunque ambos rindan peor, el segundo caso plantea una pregunta de autofoco. Un tercer caso podría combinar preocupación y control técnico. El análisis requiere atender al contenido y al momento de los cambios, no elegir el mecanismo únicamente por el resultado final o por el deporte practicado.

6. Autopresentación: por qué importa la mirada de otros

El modelo de autopresentación se ocupa de antecedentes de la ansiedad. Su idea central es que ciertas características personales pueden predisponer a preocupaciones sobre cómo se será percibido y evaluado. Autopresentación significa intentar monitorear y controlar la imagen que otras personas forman de uno. En el deporte, una identidad atlética fuerte o exclusiva podría aumentar el peso de confirmar públicamente esa imagen. El capítulo de 2021 presenta esta explicación con apoyo limitado, en comparación con las familias atencionales de autofoco y distracción. ^[1]

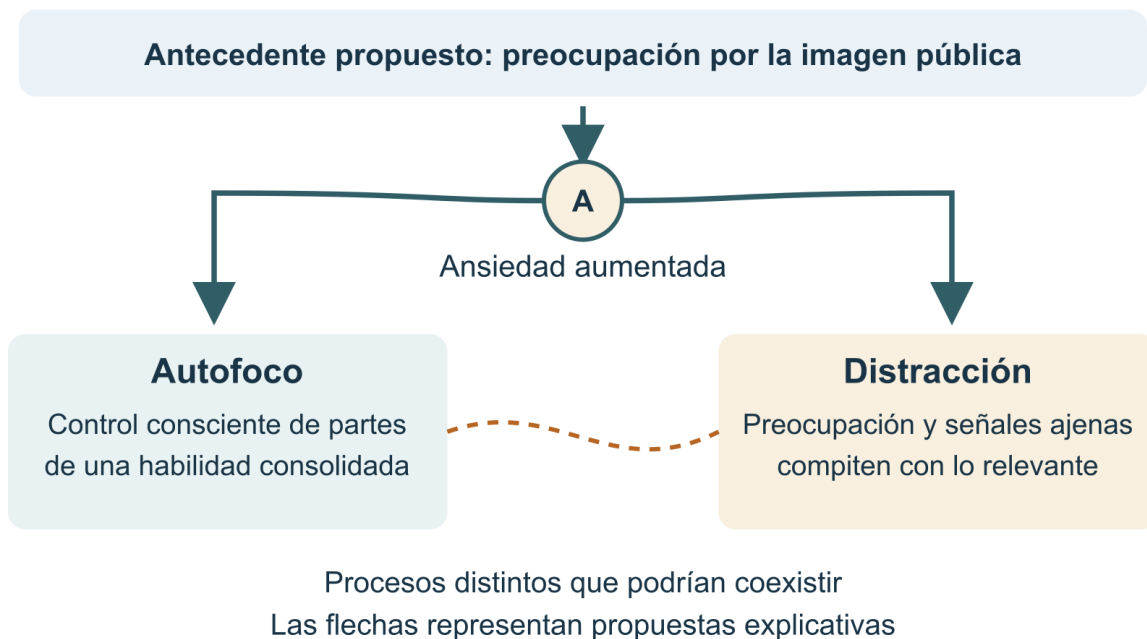
La secuencia propuesta conecta preocupaciones de autopresentación con ansiedad cognitiva y cambios de atención dirigidos a proteger la imagen pública o evitar la desvalorización relacional. Su interés está en explicar el significado amenazante de una situación. Una final, una selección o una actuación frente a personas importantes pueden importar por razones diferentes. En este modelo, la presión no se reduce a la cantidad de espectadores: importa qué evaluación anticipa el atleta y qué cree que esa evaluación significa para su identidad y sus relaciones. ^[1]

Esta familia de explicaciones se puede articular con las otras sin reemplazarlas. La preocupación por la imagen pública plantea por qué aumenta la ansiedad; autofoco y distracción preguntan cómo los cambios de atención podrían afectar la acción. Mantener esa distinción organiza las hipótesis. El mismo antecedente podría acompañar diferentes respuestas atencionales. También permite estudiar situaciones donde existe preocupación por la evaluación y el rendimiento se mantiene, en lugar de interpretar cualquier temor a ser juzgado como una prueba de bloqueo. ^[1]

[Inferencia] Dos jugadoras hipotéticas compiten ante su nuevo entrenador. Una entiende la prueba como información sobre su preparación; la otra cree que cualquier error confirmará que no pertenece al equipo. Las dos comparten público y tarea, pero atribuyen significados distintos a la evaluación. En la segunda, sería razonable investigar preocupaciones de autopresentación y su secuencia temporal respecto de ansiedad y ejecución. Esa hipótesis conservaría el significado descrito por la jugadora. Una clasificación basada exclusivamente en que ambas son observadas perdería la diferencia que el modelo intenta explicar.

Antecedentes y cambios de atención

Los modelos responden a preguntas diferentes



Mapa de niveles explicativos. Autopresentación aborda antecedentes; autofoco y distracción describen consecuencias atencionales propuestas. La posibilidad de coexistencia no establece una secuencia causal demostrada. Fuente: Mesagno y colaboradores (2021).

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Christopher Mesagno, Felix Ehrlenspiel, V. Vanessa Wergin y Peter Gröpel (2021).

7. Susceptibilidad: predicción y diferencias personales

La revisión de Mesagno y colaboradores incluye ansiedad-rasgo, autoconciencia, reinversión disposicional, miedo a la evaluación negativa y al fracaso, afrontamiento, autoconfianza y narcisismo entre las características investigadas. El capítulo resume relaciones positivas con choking para varias de ellas y relaciones negativas para autoconfianza y narcisismo. Se trata de asociaciones reseñadas dentro de una literatura, no de una descripción completa de la persona. Tampoco constituyen una recomendación de aumentar un rasgo por el hecho de que aparezca relacionado con menor deterioro en determinadas investigaciones. ^[1]

Los diseños habituales ayudan a interpretar el alcance de esas relaciones. Se administra un autoinforme antes de la tarea, se comparan ejecuciones bajo presión baja y alta y se analizan puntuaciones mediante correlación o regresión. El procedimiento busca predecir variación entre participantes. Una relación estadística entre una puntuación y una caída de rendimiento no demuestra que modificar el rasgo cambie esa caída. Para esa pregunta hacen falta diseños que examinen el

cambio y su secuencia, manteniendo claras las condiciones de ejecución y las medidas utilizadas. ^[1]

El capítulo también describe intentos de combinar ansiedad-rasgo, autoconciencia y afrontamiento para identificar susceptibilidad. Su agenda propone estudiar más variables y comprobar intervenciones adaptadas a características concretas. La posibilidad de combinar predictores plantea una cuestión diferente de disponer de una regla útil para una persona. Se necesita conocer cómo se eligieron las variables, con qué participantes se estudiaron y si la predicción se sostiene al volver a medir actuaciones. El objetivo científico es comprender diferencias relevantes, sin convertir una puntuación inicial en una identidad de atleta bloqueado. ^[1]

[Inferencia] Una puntuación elevada de autoconciencia en una deportista hipotética podría justificar explorar cuándo atiende a su movimiento y cómo vive la evaluación. No indicaría qué ocurrirá en el próximo partido. Un seguimiento de varias situaciones permitiría comparar sus respuestas cuando la tarea cambia o la presión tiene otro significado. También podría mostrar actuaciones estables pese a la puntuación. Esos episodios aportarían información sobre condiciones y recursos que una clasificación fija perdería. La pregunta práctica se vuelve más precisa al conservar tanto la variación personal como la variación entre situaciones.

8. Correlatos neurofisiológicos y su interpretación

Las teorías de choking proponen procesos cognitivos, pero también implican actividad y comunicación entre regiones cerebrales. El capítulo especializado señala que buena parte de esta investigación utiliza electroencefalografía, o EEG, para estudiar actividad cortical. La coherencia describe una forma de relación entre señales de regiones examinadas. Su presencia puede ser compatible con una hipótesis sobre coordinación de procesos, aunque no constituye una observación directa de pensamientos ni una demostración de que una región esté produciendo por sí sola el deterioro deportivo. ^[1]

En relación con autofoco, la revisión recoge estudios sobre comunicación entre regiones temporales vinculadas a procesamiento verbal-analítico y áreas motoras. Se reseñan mayor coherencia durante aprendizaje motor explícito, menor conectividad entre áreas motoras y no motoras acompañando mejor actuación bajo presión, y mayor coherencia verbal-analítica y de planificación motora en participantes que mostraron bloqueo. También se describe una señal asociada al monitoreo de errores que aumenta bajo presión. Son patrones compatibles con mayor supervisión, cuyo significado depende de tarea, medida y diseño. ^[1]

La explicación de distracción dirige la atención hacia funciones ejecutivas. Mesagno y colaboradores reseñan el estudio de Lee y Grafton en una tarea de coordinación visuomotora: actividad del cíngulo anterior derecho y de la corteza prefrontal medial

se relacionó con mejor actuación. También destacan una relación entre coherencia prefrontal dorsolateral y áreas motoras, y mantenimiento del rendimiento bajo presión. El referente es esa tarea y esas medidas. Transformar el hallazgo en una afirmación sobre un cerebro protegido en cualquier deporte excedería lo que la comparación permite establecer. ^[1]

Moran y Toner añaden problemas metodológicos del EEG aplicado al deporte: diferencias de posición y cantidad de electrodos y escasez de estudios en situaciones deportivas reales. También cuestionan interpretaciones simplificadas sobre funciones de los hemisferios. Para comprender el dato interesa saber qué señal se registró, durante qué fase y con qué comparación. La investigación puede aportar información sobre organización de procesos sin reducir a la persona a un hemisferio que controla y otro que ejecuta. Esa precisión mejora el diálogo entre teoría psicológica y medida fisiológica. ^[2]

9. Los eslabones que faltan entre señal, pensamiento y movimiento

La pregunta neurofisiológica del capítulo de 2021 identifica una limitación directa: gran parte de la investigación interpreta resultados de rendimiento sin examinar los procesos cognitivos o motores subyacentes. Los autores señalan que faltaba evidencia de que una mayor comunicación temporal-motora produjera la ruptura de la habilidad o el control paso a paso. También faltaba una conexión directa entre menor participación prefrontal y procesamiento cognitivo distraído. Así se distingue un correlato compatible con una teoría de la cadena de relaciones que esa teoría necesita demostrar. ^[1]

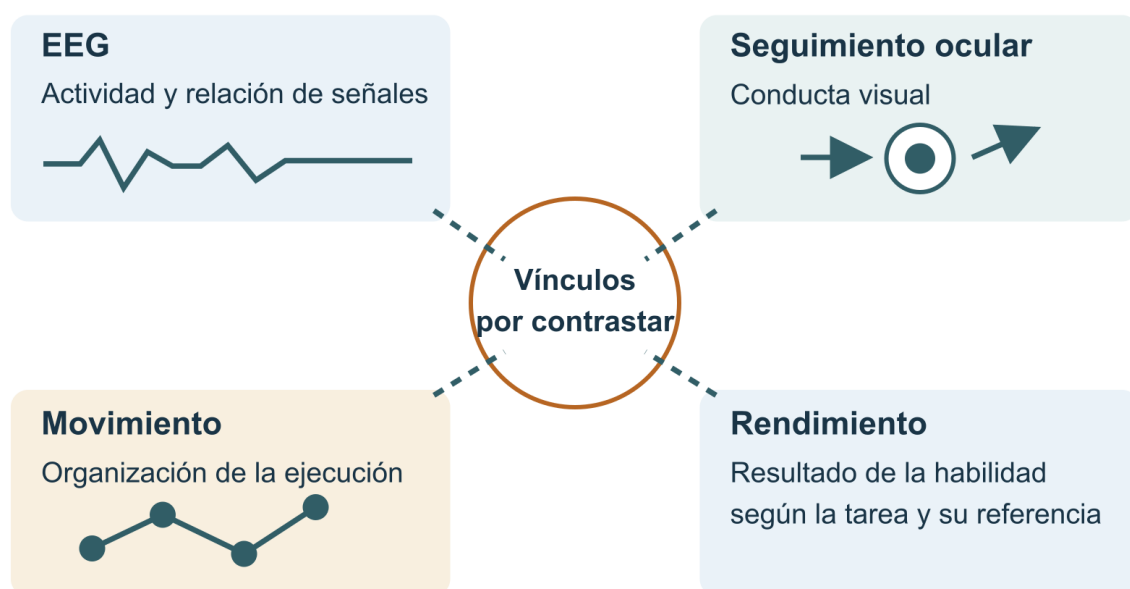
La propuesta metodológica consiste en integrar EEG, seguimiento ocular, registro del movimiento y rendimiento. Cada medida responde a una parte de la pregunta. El EEG registra actividad y relaciones entre señales; el seguimiento ocular describe conducta visual; los sensores o la captura de movimiento documentan la ejecución; el resultado caracteriza la actuación. El valor de la combinación está en relacionar sus cambios durante un mismo episodio. Acumular medidas sin una hipótesis temporal y conceptual dejaría abierta la misma dificultad de interpretación. ^[1]

Moran y Toner recuerdan que el punto observado por los ojos no indica por sí solo qué se piensa o a qué se atiende mentalmente. Esta distinción resulta importante para interpretar el ojo tranquilo, una fijación o seguimiento visual final previo al movimiento crítico. Una medida ocular puede aportar evidencia sobre búsqueda visual sin sustituir la investigación de contenido cognitivo. De manera semejante, un cambio de coordinación motora y un aumento de preocupación necesitan situarse en el tiempo para explorar si se acompañan, se preceden o aparecen en fases distintas. ^{[2][1]}

El estudio de Lo y colaboradores, reseñado por Mesagno y colegas, combinó mayor coherencia entre planificación motora y procesamiento verbal-analítico con aumento de alfa alta occipital, interpretado como dificultad de procesamiento visual. Los autores plantean que autofoco y distracción podrían ser procesos separados que ocurren en paralelo durante un episodio. Esta posibilidad cambia la comparación de teorías: encontrar un patrón compatible con una no obliga a descartar la otra. La agenda busca identificar conexiones entre medidas y procesos para explicar esa coexistencia, con especial atención a lo que cada registro permite observar. ^[1]

Cuatro registros para contrastar una explicación

Ninguna medida aislada completa el mecanismo



Integrar registros exige hipótesis sobre procesos y tiempos

Propuesta de evaluación integrada del capítulo especializado. La mirada y la señal cerebral no sustituyen la investigación del proceso cognitivo. Fuentes: Mesagno y colaboradores (2021), Moran y Toner (2018). Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Christopher Mesagno, Felix Ehrlenspiel, V. Vanessa Wergin y Peter Gröpel (2021); Aidan Moran y John Toner (2018).

10. Intervenciones vinculadas a una explicación

Las intervenciones ajustadas a teoría se eligen según el proceso que intentan modificar. En la familia de distracción, el objetivo es reducir interferencias y favorecer atención a información relevante. El capítulo incluye rutinas previas a la actuación con elementos cognitivos y conductuales individualizados. En la familia de autofoco, el objetivo consiste en limitar el control consciente paso a paso de la habilidad. Se mencionan aprendizaje implícito o por analogías, doble tarea y otras intervenciones breves. La aclimatación introduce práctica bajo presión moderada para familiarizarse con esas condiciones. ^[1]

La coherencia entre explicación e intervención aporta una pregunta contrastable: si cambia el proceso supuesto, ¿cambia también la actuación bajo presión? La eficacia observada y el mecanismo propuesto requieren medidas diferentes. Una mejora del resultado informa sobre la actuación, mientras que la explicación necesita datos de atención, ansiedad o control motor acordes con la hipótesis. El propio capítulo propone estudiar mejor esos vínculos. También señala variaciones importantes en la eficacia entre habilidades, de modo que el nombre de una técnica no especifica para quién ni en qué tarea puede funcionar. ^[1]

Un ejemplo particularmente útil procede de la revisión de Moran y Toner sobre Land y Tenenbaum. En putting se compararon participantes expertos y principiantes, condiciones de ansiedad baja y alta, ejecución sin tarea añadida y dos tareas secundarias. Una era pertinente para la acción, decir una palabra en el contacto del palo con la pelota; otra exigía responder con una letra a una señal sonora. Ambas condiciones secundarias ayudaron a mantener la actuación de los expertos bajo ansiedad. Los principiantes no obtuvieron ese beneficio, posiblemente porque la tarea añadida interfería con atención necesaria para la habilidad. ^[2]

El caso permite comprender por qué distraer deliberadamente de la ejecución no tiene un significado uniforme. En una habilidad consolidada podría limitar supervisión innecesaria; en aprendizaje podría competir con instrucciones relevantes. También muestra que una tarea secundaria pertinente y otra no pertinente pueden plantear preguntas distintas sobre control. El resultado reseñado apoya estudiar experiencia, tarea y condición, antes de convertir doble tarea en una consigna general. En la agenda del capítulo especializado, esa misma necesidad conduce a preguntar cómo ajustar las intervenciones a deportes y personas concretos. ^{[2][1]}

11. El ritmo de la tarea como hipótesis de adaptación

Mesagno y colaboradores distinguen habilidades de ritmo externo y de ritmo propio para formular una pregunta aplicada. En las primeras, un estímulo cambiante exige reaccionar con rapidez; el bateo en béisbol sirve como ejemplo. En las segundas, la persona decide cuándo iniciar, como en un putt de golf. La diferencia organiza oportunidades de anticipación y de pensamiento antes de actuar. El capítulo plantea que esas demandas podrían influir en los mecanismos de deterioro y en la pertinencia de una intervención. Presenta esta relación como una hipótesis que necesita contrastarse. ^[1]

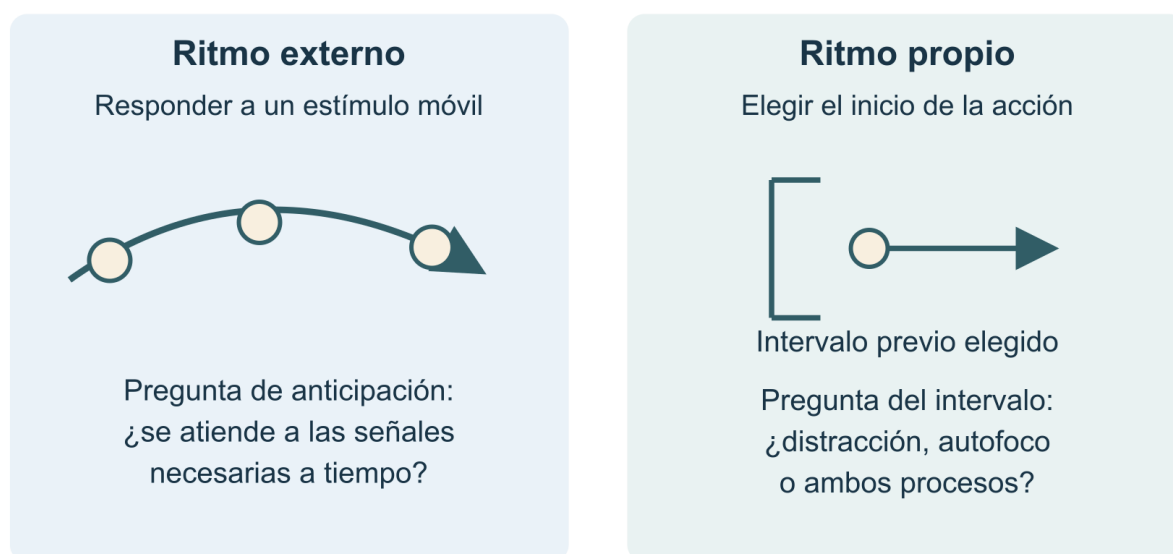
En una habilidad de ritmo externo, la atención mal distribuida podría perjudicar la anticipación de señales relevantes y la preparación de la acción. En una habilidad de ritmo propio, el intervalo previo ofrece ocasión tanto para pensamientos distractores como para supervisión consciente. A partir de esa lógica, los autores proponen estudiar intervenciones orientadas a distracción en habilidades de ritmo externo, y combinaciones dirigidas a distracción y autofoco en habilidades de ritmo propio. La propuesta proporciona una dirección de investigación, sin establecer que cada deporte falle necesariamente por un solo mecanismo. ^[1]

La unidad de análisis es la tarea, una precisión especialmente útil dentro de deportes con acciones variadas. La explicación propuesta se refiere a demandas de una habilidad concreta, no a una esencia psicológica del golf, el béisbol o cualquier otro deporte. También interesa la fase de la acción: preparar, ejecutar y evaluar ofrecen oportunidades diferentes de atención. Los cambios flexibles de foco descritos por Moran y Toner en deportistas expertos hacen visible por qué una etiqueta global de atención interna o externa puede resultar demasiado amplia para organizar esas fases. ^{[1][2]}

[Inferencia] En un deporte hipotético con desplazamiento continuo y una ejecución detenida posterior se podrían estudiar ambas acciones por separado. La primera exigiría responder a señales de otros participantes; la segunda ofrecería un intervalo elegido por el ejecutante. Si el rendimiento bajo presión cambia de manera distinta, la comparación ayudaría a examinar demandas temporales y contenido atencional. También sería posible que el mismo deportista necesitara organizar de forma diferente su preparación para cada acción. Esa lectura situaría la adaptación en una habilidad y una fase, conservando la complejidad de la competición completa.

La demanda temporal organiza la pregunta

Bateo y putting ilustran la distinción, sin fijar reglas universales



Adaptación por demanda de la habilidad: hipótesis del capítulo
No asigna un mecanismo fijo a cada deporte

Comparación cualitativa de demandas temporales. Las relaciones con mecanismos e intervenciones se presentan como hipótesis a contrastar, sin datos de eficacia o tiempos numéricos. Fuente: Mesagno y colaboradores (2021).

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Christopher Mesagno, Felix Ehrlenspiel, V. Vanessa Wergin y Peter Gröpel (2021).

12. Personalizar exige contrastar la correspondencia

La segunda pregunta aplicada del capítulo especializado plantea adaptar intervenciones a características personales relevantes. Una propuesta sería seleccionar componentes según puntuaciones de ansiedad-rasgo o autoconciencia. La lógica conecta una característica con un proceso supuesto y, después, con una intervención. Los autores utilizan lenguaje de posibilidad y proponen diseños para estudiar la correspondencia. Esta diferencia es fundamental: formular un ajuste plausible constituye una hipótesis; comprobar que la persona obtiene un beneficio por ese ajuste requiere observar cambios y comparar explicaciones alternativas. ^[1]

La agenda propone comenzar con hipótesis sobre una característica y diseños previos y posteriores a la intervención. También incluye casos únicos y métodos mixtos con personas que experimentan deterioros bajo presión de forma frecuente y consistente. El interés del seguimiento repetido consiste en conocer cómo funciona el cambio para una persona, en qué situaciones se sostiene y qué significado tiene para ella. La combinación de medidas puede relacionar puntuaciones con experiencias y actuaciones, en lugar de reducir la adaptación a un cuestionario inicial. ^[1]

La investigación neurofisiológica podría contribuir a esa correspondencia, pero el capítulo la presenta como desarrollo futuro. Se mencionan posibles intervenciones mediante retroalimentación EEG y estimulación, junto con dispositivos portátiles de registro. La propuesta depende de comprender antes las relaciones entre señal cerebral, proceso cognitivo y movimiento. Moran y Toner ilustran esa necesidad con un pequeño estudio de entrenamiento de golfistas: dos de tres mejoraron el putting, pero la señal objetivo no cambió durante la ejecución. La mejora observada dejó abierta la explicación del mecanismo del entrenamiento. ^{[1][2]}

[Inferencia] Un seguimiento hipotético podría empezar por una hipótesis concreta de control consciente excesivo en una habilidad consolidada, registrar varias actuaciones comparables y estudiar después un cambio definido. Si mejora la precisión pero no cambia el indicador del proceso supuesto, el resultado tendría interés, aunque exigiría otra explicación del efecto. Si la respuesta depende del significado de la evaluación, también habría que reconsiderar la adaptación inicial. La personalización se desarrolla mediante esa revisión de correspondencias entre persona, proceso, tarea e intervención, y conserva valor cuando hace visibles las condiciones de sus resultados.

13. El colapso colectivo cambia la unidad de análisis

El colapso colectivo se define en el capítulo como una caída súbita, colectiva y extrema del rendimiento de un equipo dentro de una competición. Una situación crítica interfiere con la coordinación del grupo, se pierde control del juego y el equipo no recupera su nivel previo dentro de ese encuentro. La definición incorpora evolución durante la competición, interacción y ausencia de recuperación. Una derrota final o varios errores individuales aislados no describen por sí mismos ese proceso. La referencia es la organización de la actuación conjunta. ^[1]

La evidencia reseñada sugiere una cascada de condiciones, en lugar de un desencadenante único. El modelo distingue antecedentes, como presión elevada, exceso de confianza o falta de foco, y acontecimientos críticos, como acumulación de errores o caída de actuación de una figura clave. Esos eventos modifican estados afectivos, cognitivos y conductuales que pueden mantener el deterioro. La distinción permite estudiar qué estaba presente antes del episodio, qué cambió al iniciarse y qué contribuyó a prolongarlo. Cada parte corresponde a una posición diferente dentro de la secuencia. ^[1]

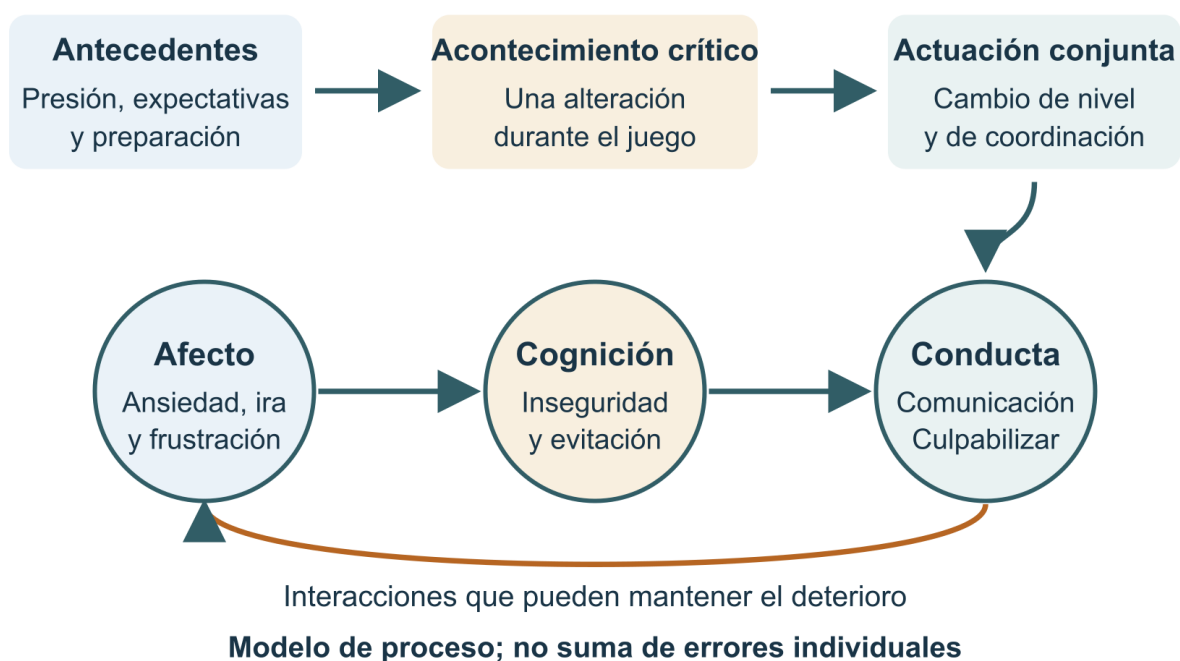
Entre los cambios afectivos se describen ansiedad, ira, frustración y contagio emocional negativo. En el plano cognitivo aparecen inseguridad, falta de responsabilidad y orientación hacia evitar problemas en lugar de intentar anotar. En la conducta se reseñan comunicación limitada, juego cauteloso o precipitado y culpabilización de compañeros. Los factores sociales surgen de las relaciones entre

jugadores y tienen importancia para iniciar y mantener el proceso. Por eso, los autores consideran que el colapso colectivo supera la suma de bloqueos individuales simultáneos. ^[1]

[Inferencia] Un equipo hipotético pierde varias oportunidades y comienza a atribuir cada fallo al compañero. Se reduce la comunicación necesaria para coordinar movimientos y aparecen decisiones defensivas tomadas sin un acuerdo compartido. La secuencia sería compatible con algunas relaciones propuestas por el modelo, pero requeriría contrastar cuándo cambió cada conducta y qué ocurrió en la actuación colectiva. También interesaría si el grupo había resuelto situaciones parecidas anteriormente. El análisis podría diferenciar un error inicial de las respuestas sociales que después alteraron el funcionamiento conjunto.

El colapso colectivo es un proceso de interacción

Antecedentes, episodio y condiciones mantenedoras se distinguen



Síntesis conceptual del modelo de colapso colectivo reseñado en 2021. Las flechas organizan relaciones propuestas; su dirección y fuerza requieren contraste. No representan frecuencias ni una progresión inevitable. Fuente: Mesagno y colaboradores (2021).

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Christopher Mesagno, Felix Ehrlenspiel, V. Vanessa Wergin y Peter Gröpel (2021).

14. Investigar la secuencia social del equipo

La agenda de 2021 propone estudiar las relaciones entre causas y procesos del colapso colectivo, especialmente factores sociales. Una distinción aplicada separa acontecimientos críticos poco influenciados, como una decisión arbitral o una anotación rival, de antecedentes y condiciones facilitadoras. Entre los antecedentes considerados aparecen preparación, agotamiento físico, experiencia y expectativas sobre el rival. Entre los facilitadores se incluyen contagio emocional, falta de responsabilidad y dificultades de movimiento o coordinación. La propuesta busca comprender relaciones modificables sin convertir cualquier acontecimiento adverso en una explicación suficiente. ^[1]

Para explorar conexiones afectivas, cognitivas y conductuales, los autores proponen grupos focales con jugadores y entrenadores. Sugieren organizarlos poco después del episodio, dentro de una semana, y emplear grabaciones para apoyar el recuerdo. También plantean pensar en voz alta mientras se observa el video y registrar emociones o pensamientos durante esa observación. Esos procedimientos reconstruyen la experiencia del episodio; el momento del registro sigue siendo posterior a la competición. La propuesta combina información sobre secuencia observable con el significado que los participantes atribuyen a ella. ^[1]

El tipo de deporte y la historia del equipo forman parte de la interpretación propuesta. Una interrupción de comunicación puede tener consecuencias diferentes según cómo se coordina la acción y según experiencias anteriores del grupo. También interesa distinguir perspectivas de jugadores y cuerpo técnico. Los autores concluyen que la investigación de colapso colectivo estaba apoyada principalmente en exploración cualitativa y necesitaba diseños experimentales rigurosos. La reconstrucción detallada puede generar hipótesis sobre vínculos y condiciones; su contraste demanda más que un relato coherente del partido. ^[1]

[Inferencia] Una revisión hipotética podría ubicar en el video el primer cambio de coordinación, recoger por separado cómo lo vivieron los participantes y comparar después sus versiones. Si el entrenador sitúa el comienzo en una decisión arbitral y los jugadores en una secuencia previa de recriminaciones, la diferencia aportaría una pregunta sobre antecedentes. Podrían examinarse también momentos de recuperación parcial que el desenlace final hubiera ocultado. El objetivo sería comprender la organización temporal y social del episodio, con información que permita contrastar la interpretación del grupo en lugar de fijarla únicamente por consenso retrospectivo.

15. Episodios repetidos, identidad y bienestar

Mesagno y colaboradores incorporan una pregunta específica sobre choking y salud mental. Plantean dos posibilidades: que algunas dificultades precedan los episodios o que aparezcan después de ellos. La identidad atlética y la importancia de ser un deportista exitoso podrían participar en esa relación. El capítulo presenta esta conexión como una agenda de investigación, especialmente para personas con deterioros repetidos bajo presión. El problema incluye temporalidad, significado personal y consecuencias, aspectos que una medida aislada del rendimiento no permite ordenar. ^[1]

Los autores reseñan evidencia cualitativa de consecuencias graves en ciertos atletas, pero señalan que esas observaciones necesitan más examen. La condición de ciertos atletas resulta decisiva: los casos no proporcionan una frecuencia general ni establecen que el bloqueo produzca esas consecuencias en todas las personas. La agenda propone estudios correlacionales, cualitativos, experimentales, de caso y longitudinales dedicados específicamente a la relación con salud mental. El interés consiste en investigar tanto condiciones previas como evolución posterior, conservando el contexto y las diferencias personales. ^[1]

El modelo de autopresentación aporta una conexión conceptual: un fracaso percibido puede importar por lo que significa para la imagen pública y la identidad. Esa conexión no equivale a una prueba clínica ni permite identificar una condición de salud mental a partir de un fallo deportivo. En una investigación interesa distinguir actuación, interpretación del episodio y bienestar. También importa cómo se nombra a la persona. Describir episodios frecuentes conserva información sobre un patrón de experiencias; convertir ese patrón en una identidad fija oculta actuaciones, relaciones y circunstancias que pueden variar. ^[1]

[Inferencia] Al reconstruir un episodio hipotético podrían mantenerse cuatro registros: las condiciones de presión, el cambio de ejecución, los procesos propuestos y el significado posterior para el deportista. Una persona podría preocuparse por la imagen pública antes de competir y sentirse avergonzada después; otra podría vivir el descenso como una dificultad técnica concreta. Documentar esa diferencia orientaría preguntas sobre experiencia y bienestar sin derivar un diagnóstico del marcador. La investigación del choking gana precisión al explicar una secuencia situada: qué cambió, qué evidencia apoya el mecanismo y cómo se integra el episodio en la vida deportiva de esa persona.

Referencias bibliográficas

1. Mesagno, C., Ehrlenspiel, F., Wergin, V. V., & Gröpel, P. (2021). Choking under pressure. En E. Filho & I. Basevitch (Eds.), Sport, exercise and performance psychology: Research directions to advance the field. Oxford University Press.

Choking Under Pressure

2. Moran, A., & Toner, J. (2018). Psicología del deporte (1.ª ed. en español de la 3.ª ed. en inglés). Editorial El Manual Moderno.

Capítulo 5. Mantenerse enfocado en el deporte. Concentración entre deportistas

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

Capítulo 5. Arousal, stress, anxiety, and performance

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