

Confianza, afrontamiento y respuesta al error competitivo

La respuesta al error competitivo comprende cómo se interpreta un episodio y cómo se manejan sus demandas y emociones para continuar, ajustar o revisar la participación, junto con cambios de confianza.

Autoría: EDUFISICA

Publicación: 2026-10-13

Versión del contenido: 2026-10-13

Módulo: Motivación, metas y autoconfianza

Nivel propuesto: Intermedio

Lectura estimada: 24 min · 5253 palabras de cuerpo

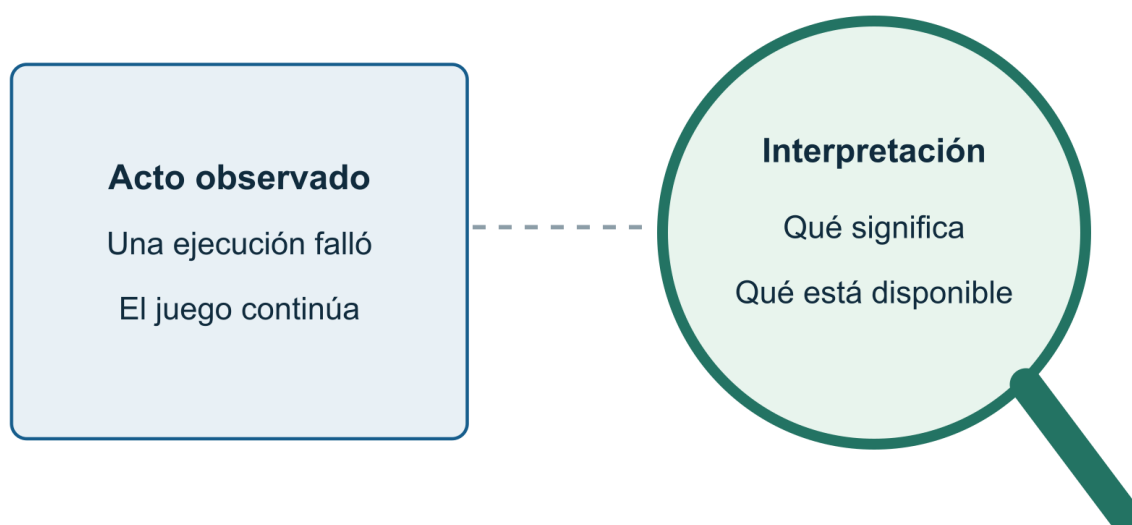
Resumen

La respuesta al error competitivo reúne interpretación, emociones, confianza y acciones disponibles mientras la competición continúa. Esta monografía distingue un fallo de ejecución de una conclusión global de incapacidad y explica cómo reconocer control, recursos y oportunidades posteriores. Contrasta una viñeta didáctica de baloncesto, una secuencia aplicada de fútbol y casos de afrontamiento descritos en investigaciones con atletas. Desarrolla revaloración, atención a la siguiente tarea, apoyo interpersonal y cambios según momento y situación. Los diarios de cuatro gimnastas y el entrenamiento de cinco futbolistas adolescentes conservan sus límites. La revisión separa sentirse mejor, seguir participando y mejorar ejecución, y examina también ajustes después de ganar. Los casos originales se conocen mediante lectura secundaria de los tres capítulos asignados.

Palabras clave: error competitivo; afrontamiento; confianza; revaloración; controlabilidad; apoyo social; respuesta al error; competición

<https://edufisica.com/enciclopedia/psicologia-deportiva/confianza-afrontamiento-y-respuesta-al-error-competitivo.html>

Ampliar el episodio distingue acto, significado y respuesta



La lupa amplía preguntas; no representa una medición de confianza.

Analogía gráfica original de las dimensiones de un episodio competitivo. La lupa distingue observación, significado y respuesta sin inferir motivos de una persona real ni representar un mecanismo causal medido.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: David Tod (2022); Patricia Ramírez Loeffler y Zoraida Rodríguez Vílchez (2015); Aidan Moran y John Toner (2018).

1. El error es un episodio; la respuesta continúa la competición

Un error de ejecución, una derrota y una interpretación de incapacidad representan problemas diferentes. Tod sitúa la confianza en percepciones de capacidad para conseguir resultados y explica que sus estados fluctúan según pensamientos y situación. Esa variación permite comprender dudas incluso entre atletas de alto nivel. Su capítulo también reconoce que alguien puede rendir bien con dudas y que mucha confianza no basta para explicar una victoria. La respuesta competitiva requiere conocer qué ocurrió, cómo se interpretó y qué acciones siguieron, además de una valoración general de confianza. ^[1]

Moran y Toner describen afrontamiento como pensamientos y conductas para manejar demandas percibidas. Adoptan una perspectiva de proceso: los esfuerzos pueden cambiar con la situación y con lo que la persona valora. Un fallo puede convertirse en información para ajustar una acción, en amenaza a una meta importante o en un motivo para aumentar esfuerzo. La emoción y el afrontamiento pertenecen a esa relación con el evento. Conocer solamente el resultado de la jugada

deja abierta la experiencia de quien la realizó y la función de su siguiente respuesta. [3]

Ramírez Loeffler y Rodríguez Vílchez presentan una secuencia de sesiones en fútbol que cambia según resultados, rivales y necesidades del equipo. Después de una derrota, vuelven a trabajar seguridad y confianza mediante explicaciones de lo sucedido y atención a factores controlables. Tras una victoria, revisan lo que funcionó y lo que necesita adaptación al siguiente rival. La secuencia muestra el contenido de un trabajo aplicado narrado por las autoras. No constituye un experimento que permita atribuir resultados deportivos a una sesión específica. [2]

[Inferencia] En una escena hipotética, una jugadora falla un pase y tiene que decidir qué hacer mientras el juego sigue. Puede intentar recuperar su posición, atender a la siguiente señal pertinente o quedar ocupada con una conclusión sobre su valor. Las acciones responden a problemas distintos: ejecución, atención y significado personal. Comprender la respuesta al error implica conservar esos aspectos próximos. El episodio terminó, pero su interpretación puede seguir influyendo en la participación. Por eso resulta útil distinguir el hecho concreto de una explicación global de toda la competición o de la persona.

2. Interpretar una dificultad incluye qué está en juego y con qué recursos

Moran y Toner explican valoración primaria y secundaria dentro del afrontamiento. La primera considera relevancia del evento para metas, valores y creencias; después se examina si representa daño ocurrido, amenaza futura o posibilidad de beneficio. La valoración secundaria se refiere a recursos para manejar demandas. Ambos procesos pueden ocurrir casi al mismo tiempo. Esta organización permite comprender por qué un error semejante tiene significados diferentes: importa qué compromete y qué posibilidades percibe la persona para responder. La descripción de una demanda se relaciona con el contexto en que aparece. [3]

El capítulo emplea desafío y amenaza para describir valoraciones de recursos frente a exigencias. Se experimenta desafío cuando se consideran suficientes los recursos y amenaza cuando se juzgan insuficientes. La discusión incluye habilidades, conocimiento y apoyo disponible. Aquí el marco se utiliza para comprender la lectura de una situación competitiva. No se identifica un estado por una señal corporal aislada ni se desarrolla su medición fisiológica. La pregunta concreta es cómo cambia el significado de la demanda cuando cambian las oportunidades de afrontarla. [3]

En el caso de fútbol de Ramírez Loeffler y Rodríguez Vílchez, varias derrotas se acompañan de expectativas altas, posición desfavorable en la tabla y presión del entorno. La situación descrita incluye críticas dirigidas a jugadores y dudas sobre su

valor dentro del equipo. Las autoras desplazan el trabajo hacia recuperar acciones pertinentes. Ese contenido añade contexto a la lectura de un error: una jugada puede estar incluida en preocupaciones sobre resultados, reconocimiento y continuidad. Las circunstancias de la competición forman parte de lo que la persona está interpretando. [2]

[Inferencia] Una deportista hipotética puede reconocer que falló una ejecución y, a la vez, temer qué significa para su participación futura. La primera preocupación se refiere a un acto; la segunda, a una posibilidad que todavía no ocurrió. También puede disponer de información técnica para ajustar el acto y necesitar apoyo para comprender la expectativa que siente amenazada. Separar esas preguntas permite reconocer la demanda con mayor precisión. Una respuesta que sólo repite que debe tener confianza deja sin explicar qué recurso necesita o qué significado convierte ese error en una dificultad particularmente relevante.

3. Reconocer lo controlable no exige negar rivales ni circunstancias

En la sexta semana del caso de fútbol, las autoras enumeran explicaciones posibles de derrota: ejecución del equipo, condiciones ambientales, mejor actuación del rival y otros factores. Utilizan locus de control y estabilidad para organizar los comentarios que los jugadores podrían hacer. La función aplicada consiste en examinar dónde sitúan responsabilidad y qué pueden modificar. Esa discusión conserva el lenguaje de la fuente, pero conviene atender al contenido de cada explicación: localizar una causa en la propia persona no vuelve automáticamente modificable todo lo que describe. [2]

Las tablas del capítulo contrastan juicios globales de incapacidad con explicaciones sobre esfuerzo y acciones. Un comentario que convierte la derrota en prueba de que nadie sirve para jugar cierra posibilidades de cambio de manera distinta de identificar una conducta concreta. Las autoras proponen detectar por qué ocurrieron errores y qué acciones requieren mejora. Este foco puede convivir con reconocer que el rival actuó mejor. La responsabilidad sobre una contribución propia y el control completo del resultado competitivo son cuestiones diferentes. [2]

Tod desarrolla esa diferencia al sugerir que el feedback separe resultado de ejecución de habilidades. Hablar de lo que un jugador puede hacer o controlar vuelve más realista la comunicación que prometer un triunfo sobre factores ajenos. Moran y Toner añaden que controlabilidad percibida influye en la elección de afrontamiento. El conjunto permite distinguir tres aspectos: condiciones del evento, interpretación de control y acciones disponibles. Que una persona sienta poco control aporta información de experiencia, pero no describe por sí solo todas las posibilidades de la tarea. [1][3]

[Inferencia] Después de una jugada hipotética, un equipo podría revisar dónde se perdió una referencia, qué hizo el adversario y qué ajuste está disponible. Reconocer la velocidad del rival no exige reducir todo a una imposibilidad estable; reconocer un desajuste propio tampoco exige negar su contribución. La revisión se concreta cuando una explicación permite identificar qué observar o cambiar. Si la causa propuesta es amplia, puede requerir información adicional. Así, la respuesta al error conserva responsabilidad sobre acciones sin confundirla con dominio absoluto de la competición ni convertir toda derrota en falta de esfuerzo.

4. La confianza después de perder puede apoyarse en capacidades reconocibles

La quinta semana del caso de fútbol centra el trabajo en puntos fuertes: qué sabe hacer bien el equipo, cómo lo hace y por qué. Ramírez Loeffler y Rodríguez Vílchez describen una práctica en la que la atención suele dirigirse a fallos, rivales y precauciones, dejando menos espacio para reconocer lo conseguido. Después de perder, vuelven sobre seguridad y confianza. La secuencia propone recuperar información de capacidades propias dentro de un análisis de la situación, en vez de limitarse a hablar de la reputación del adversario. ^[2]

Tod presenta una función semejante de la comunicación: las afirmaciones deben resultar realistas y creíbles. En su viñeta de aprendizaje, explicar capacidades y posibilidades de mejora aporta un contenido diferente de destacar defectos mediante descalificación. También describe revisar cómo el jugador ha mejorado y recordar habilidades que ya posee. Se trata de propuestas aplicadas ligadas a la explicación del capítulo, no de un resultado experimental de la viñeta. Su utilidad conceptual es mostrar que un mensaje de confianza puede incluir información y una referencia de tarea. ^[1]

La revisión de Tod reconoce relaciones entre confianza, pensamientos, conductas y emociones. Esas dimensiones incluyen esfuerzo, persistencia, concentración y decisiones. También advierte que un exceso de confianza puede coincidir con menos esfuerzo, distracción o riesgos innecesarios. Por eso la pregunta posterior al error no se reduce a elevar una puntuación cuanto sea posible. Importa cómo una expectativa se relaciona con la siguiente acción y con lo que exige la situación. El respaldo a capacidades y la preparación para emplearlas conservan funciones distintas. ^[1]

[Inferencia] Un equipo hipotético podría reconocer una acción defensiva que mantuvo bien y otra que necesita revisión. Esa descripción no borra la derrota ni obliga a presentar toda la actuación como favorable. Aporta referencias específicas: qué se hizo, en qué circunstancia funcionó y qué diferencia apareció después. Una afirmación como sabemos hacerlo adquiere contenido cuando se relaciona con esas evidencias de ejecución. El siguiente trabajo puede partir de lo conservado y de lo

que requiere ajuste. La confianza se vuelve así una expectativa sobre posibilidades conocidas, acompañada por reconocimiento de la dificultad que todavía existe.

5. La secuencia futbolística muestra ajustes, no una recuperación lineal

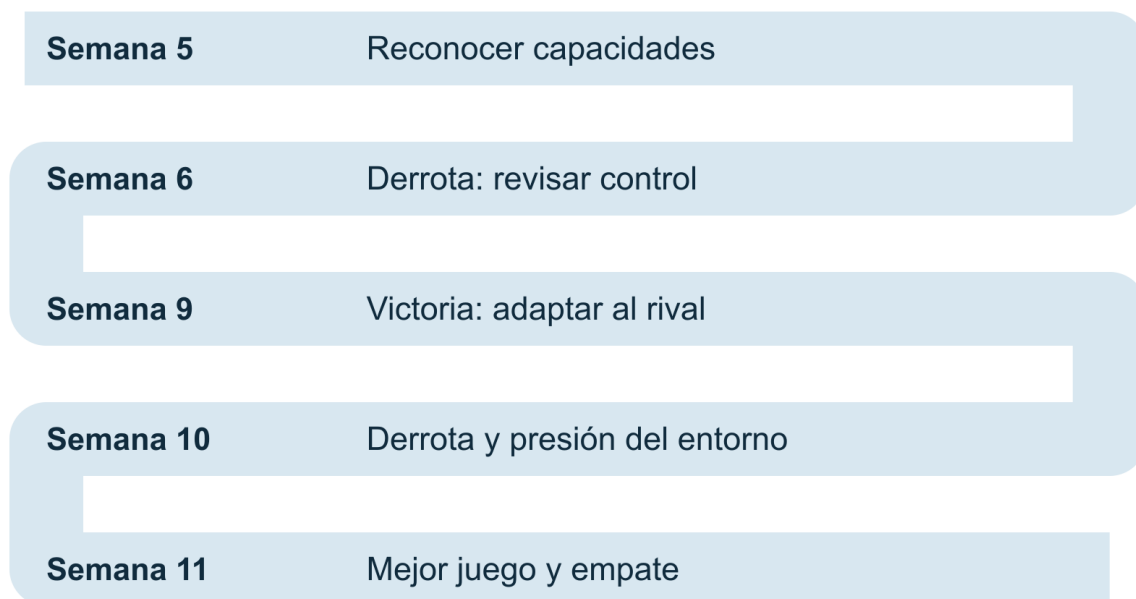
El capítulo de Ramírez Loeffler y Rodríguez Vílchez describe trabajo semanal durante concentraciones y competiciones de fútbol. Las sesiones se eligen según necesidades psicológicas, situación clasificatoria, rivales, resultados anteriores y peticiones. Esa organización sitúa cada intervención dentro de una temporada. El error y la derrota no aparecen como episodios idénticos que deban recibir siempre la misma charla: su contenido depende de lo que el equipo enfrenta y de lo que se ha trabajado. Las autoras incorporan sesiones grupales, intercambios individuales y relación con el cuerpo técnico. ^[2]

La secuencia pasa de reconocer puntos fuertes a revisar explicaciones de derrota y después a formular objetivos. Más adelante aborda un rival considerado superior y, tras una victoria, recuerda claves del resultado anterior y aspectos que requieren adaptación. El hecho de haber ganado no resuelve el siguiente encuentro. Las autoras introducen entonces preparación para un marcador adverso. El caso reúne revisión de lo ocurrido y anticipación de una dificultad futura, con preguntas relacionadas pero diferentes. Su orden permite seguir por qué se selecciona un contenido en ese momento del relato. ^[2]

En la semana siguiente, el rival juega mejor y el equipo pierde pese a haber entendido el contenido anterior. La situación se acompaña de presión y dudas; las autoras trabajan la atención hacia acciones para recuperarse. Después narran mejor juego, menos ansiedad y un empate. Esa trayectoria conserva cambios y resultados diversos, con una derrota posterior a una preparación y una mejora que no equivale a victoria. Leerla como sucesión aplicada permite comprender las decisiones del caso sin convertir la proximidad temporal en prueba de eficacia de cada recurso. ^[2]

[Inferencia] En una temporada hipotética, la misma derrota podría tener significados distintos según la experiencia previa del equipo. Al comienzo quizá deje abierta la comprensión de una tarea; después de varias derrotas puede estar incluida en presión por expectativas. Una victoria también puede exigir revisión si el siguiente rival plantea otras demandas. El ejemplo hace visible la función de seguir el proceso y de relacionar contenidos con circunstancias. La secuencia del libro ofrece un mapa de decisiones narradas, mientras la evaluación de sus efectos requeriría medidas y comparaciones que permitan distinguir intervención de otros cambios de la competición.

La secuencia aplicada cambia con los resultados



Relato del capítulo: proximidad temporal no prueba eficacia de una sesión.

Síntesis editorial original de momentos seleccionados del caso aplicado de Ramírez Loeffler y Rodríguez Vílchez. Se conserva la derrota posterior a preparación y el empate posterior. La cinta muestra orden narrativo, sin puntuaciones, efecto atribuido ni itinerario obligatorio para otros equipos. Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Patricia Ramírez Loeffler y Zoraida Rodríguez Vílchez (2015).

6. John y Chris representan dificultades diferentes en una viñeta didáctica

Tod abre el capítulo con John y Chris, compañeros de baloncesto con respuestas diferentes a presión. John se bloquea y comete errores; Chris expresa mucha confianza, aunque empieza algunos partidos contra equipos débiles con poca intensidad. El entrenador Cox desea trasladar seguridad de uno al otro y consulta cómo ayudarlos. Se trata de una viñeta didáctica del libro, no de un estudio con una muestra de universitarios que permita verificar resultados de intervención. Su contraste organiza dos problemas: duda que acompaña bloqueo y seguridad que coincide con preparación insuficiente. ^[1]

El entrenador responde una vez al error de John mediante una descalificación y luego se disculpa. Tod examina el mensaje implícito de ese intercambio: alguien considerado conocedor del deporte parece no creer en el jugador. El capítulo propone comunicar capacidades y posibilidades de mejora mediante afirmaciones creíbles. La diferencia se encuentra en el contenido de la relación, además de en la intensidad de

una charla. Identificar un aspecto de ejecución y describir cómo trabajarlo aporta una información que no contiene un juicio general sobre el valor del participante. ^[1]

Para Chris, Tod considera que cierta incertidumbre podría favorecer trabajo desde el comienzo, en lugar de esperar a una situación adversa para elevar intensidad. Esa posibilidad no significa que deba inducirse duda deliberadamente en toda persona confiada. El caso muestra que una expectativa favorable puede acompañar conductas distintas según contexto. John y Chris no necesitan una operación idéntica sobre una cantidad de confianza; requieren comprender cómo sus creencias se relacionan con atención, esfuerzo y respuesta en esas situaciones. ^[1]

[Inferencia] Una escena hipotética posterior a un fallo puede ilustrar ese contraste. Una jugadora evita participar porque anticipa otro error; otra deja de revisar una ejecución porque cree que no necesita ajustar nada. En la primera, la siguiente acción tiene que recuperar posibilidades de participación; en la segunda, necesita reconocer información de tarea. Ambos problemas pueden relacionarse con confianza, aunque la dirección del cambio no sea igual. La viñeta permite hacer esa distinción sin clasificar atletas reales como dos tipos fijos ni deducir una intervención personal a partir de un episodio observado desde fuera.

7. Revalorar el fallo puede desplazar la atención hacia la siguiente oportunidad

En la revisión cualitativa de afrontamiento de Moran y Toner, un golfista describe una respuesta después de un bogey: reconoce que no puede modificar el tiro realizado y centra su búsqueda en jugar el siguiente hoyo. El caso se presenta como revaloración, una reinterpretación que cambia el significado del estímulo para regular la emoción. La atención pasa desde un acto concluido hacia una oportunidad disponible. La estrategia descrita no borra el error; reorganiza lo que el jugador puede hacer después. ^[3]

El mismo recuadro recoge a un jugador de rugby que siente culpa por un error y desea reparar su contribución mediante mayor esfuerzo. También describe control atencional dirigido a señales relevantes de la tarea. Son respuestas informadas por participantes de una investigación cualitativa y conservan su función en esos relatos. Una conducta orientada a la tarea y una modificación del significado emocional pueden coexistir. El caso de golf y el de rugby muestran distintas relaciones entre emoción, interpretación y siguiente participación, sin demostrar una respuesta única superior para todos los errores. ^[3]

Ramírez Loeffler y Rodríguez Vélchez incorporan preparación para un marcador desfavorable: identificar de antemano pensamientos que permitan continuar en vez de quedar instalado en una derrota anticipada. La función del plan alternativo es

dirigir atención hacia posibilidades de acción. Ese trabajo no implica conocer antes del partido exactamente cómo se sentirá cada jugador. Sitúa una respuesta potencial dentro de la preparación del equipo y de la situación que esperan encontrar. La competencia continúa siendo abierta, con oportunidades que no se reducen al marcador ya ocurrido. ^[2]

[Inferencia] En una competición hipotética, una persona podría distinguir revisar el error al terminar y mantener atención sobre una tarea inmediata mientras juega. Hay momentos en que necesita información para la siguiente acción y otros en que puede analizar con detalle qué ocurrió. La revaloración del golfista ilustra ese cambio de referencia temporal. Recordar que existe una siguiente oportunidad no promete que ésta saldrá bien; ubica el esfuerzo en una acción todavía disponible. Después, la revisión puede conservar el error como información de aprendizaje, en lugar de pedir que se niegue o se transforme en una explicación global de incapacidad.

Después del bogey, la referencia pasa al siguiente hoyo



Composición original del relato cualitativo de un golfista revisado por Moran y Toner. El arco representa cambio de referencia temporal en la revaloración informada, sin curva de rendimiento, efecto cuantificado ni promesa sobre el siguiente tiro.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Aidan Moran y John Toner (2018).

8. Una emoción desagradable no determina por sí sola su función deportiva

Moran y Toner muestran que una emoción puede relacionarse de distintas maneras con rendimiento. El enojo puede movilizar recursos y también dirigir atención hacia señales irrelevantes o desencadenar conductas sancionadas. En un ejemplo del capítulo, vergüenza después de un error lleva a un futbolista a intentar recuperar la pelota; ansiedad puede llevarlo a evitar pedirla por temor a fallar de nuevo. La emoción se comprende mejor con su tendencia de acción y con la tarea en la que aparece. Su tono agradable o desagradable no resuelve toda su función. ^[3]

La revisión cualitativa incluye un arquero que, al enojarse, pierde la orientación de pensamientos hacia disparar correctamente, y un jugador de bádminton que describe elecciones de tiro menos adecuadas. Un golfista aporta además una variación dentro de su propia experiencia: el enojo puede movilizarlo o acompañar desinterés. Esos casos conservan relatos y deportes. Su contenido permite examinar qué cambia en atención, decisión y esfuerzo, en vez de asumir que el nombre de la emoción predice de modo uniforme la siguiente actuación. ^[3]

El capítulo también distingue estados motivacionales de desafío y amenaza de valencia emocional. Puede haber emociones desagradables en una situación vivida como desafío. Tod, por su parte, reconoce que rendimiento favorable puede coexistir con dudas y ansiedad. Estas precisiones ayudan a comprender una respuesta al error sin exigir un estado perfectamente placentero antes de actuar. La emoción informa de experiencia; el rendimiento y las conductas necesitan referencias propias. La posibilidad de relación no equivale a identidad entre sentirse bien y ejecutar bien. ^{[3][1]}

[Inferencia] En una escena hipotética, una atleta siente enojo después de un fallo y utiliza esa energía para volver a una tarea concreta. En otra, discute una decisión y deja de atender a lo que exige la siguiente acción. La emoción tiene el mismo nombre, pero las conductas tienen contenidos diferentes. La pregunta útil incluye hacia dónde se dirige atención y qué participación sigue siendo posible. Este contraste permite analizar una respuesta situada sin promover agresión como recurso ni pedir que todo sentimiento desagradable desaparezca para que la persona pueda continuar en la competición.

9. Afrontar el problema y afrontar la emoción pueden cumplir funciones complementarias

Moran y Toner distinguen afrontamiento centrado en el problema, que intenta modificar una situación estresante, y centrado en la emoción, que trata la experiencia que ésta genera. También describen acercamiento y evitación. Las categorías organizan funciones de pensamientos y conductas, aunque una respuesta concreta puede requerir conocer qué busca la persona. Dirigir atención al juego, pedir información y ajustar una acción no son operaciones intercambiables. La clasificación aporta preguntas sobre el esfuerzo que se realiza frente a la demanda, además de registrar una conducta aislada. ^[3]

El modelo de bondad de ajuste relaciona eficacia de estrategias con controlabilidad de la situación. La fuente resume asociaciones entre más control percibido y estrategias orientadas al problema, y entre menos control y estrategias centradas en la emoción. Su lógica distingue lo que puede modificarse de lo que requiere otra forma de respuesta. En competición, una acción propia y una actuación del rival plantean grados de control diferentes. El modelo funciona como hipótesis de ajuste contextual, no como una tabla que resuelva automáticamente la estrategia de cualquier atleta. ^[3]

El recuadro cualitativo de atletas de élite encontró muchas respuestas centradas en emoción, en contraste con otros trabajos revisados. Los autores plantean que parte de esa diferencia podría relacionarse con sucesos transitorios percibidos como incontrolables, como decisiones de jueces. El dato conserva el estudio y la explicación posible. Conocer qué factores se incluyeron permite comprender diferencias entre investigaciones. Una proporción alta de una categoría no demuestra por sí sola que sea el recurso más eficaz ni que todos los deportistas deban adoptarlo después de un error. ^[3]

[Inferencia] En un ejemplo hipotético, un fallo técnico puede dar lugar a revisar una referencia de ejecución mientras se regula la frustración que produjo. La acción intenta modificar algo y la regulación ayuda a manejar la experiencia. Si el problema inmediato es una decisión ya tomada por otra persona, la respuesta disponible podría concentrarse en mantener participación y atención. Las dos funciones no necesitan competir por ser la única explicación. El ajuste se comprende mediante demanda, acción posible y experiencia de la persona, con la revisión de lo que ocurrió después como parte del proceso.

10. Una estrategia puede cambiar con el momento y con el sentido del evento

La perspectiva transaccional de Moran y Toner concibe afrontamiento como esfuerzos cambiantes para manejar demandas. Se diferencia de preguntar por un estilo habitual que permanezca estable entre situaciones. Después de un error, el problema puede cambiar rápidamente: participar en la siguiente acción, interpretar lo ocurrido y aprender al finalizar son momentos con demandas distintas. El proceso conserva relación entre persona y ambiente. Una descripción de cómo alguien suele afrontar dificultades aporta información diferente de seguir cómo actuó ante una situación específica. ^[3]

El capítulo destaca que las valoraciones y las respuestas de atletas son dinámicas. Una competición modifica oportunidades, información y demandas a medida que avanza. El apoyo disponible también forma parte de los recursos percibidos. Esa perspectiva ayuda a comprender por qué una estrategia usada al comienzo podría tener otra función después de un resultado adverso. La respuesta no existe separada del evento al que se dirige. Evaluar su pertinencia requiere conocer tanto qué quiso manejar la persona como las condiciones en las que intentó hacerlo. ^[3]

La secuencia de fútbol añade una escala temporal más amplia. Las autoras relacionan sesiones con partido anterior, rival siguiente y situación del grupo. Una preparación para marcador adverso precede a una derrota real; después cambian el contenido hacia presión y recuperación de acciones. Son ajustes narrados dentro de la temporada. Esa organización no obliga a repetir el calendario del libro. Muestra cómo un trabajo aplicado puede responder a preguntas nuevas cuando las circunstancias de competición cambian y la experiencia del equipo aporta información adicional. ^[2]

[Inferencia] En una escena hipotética, una jugadora usa una referencia atencional durante el juego y conversa con el entrenador después para revisar ejecución. La primera respuesta no necesita resolver todo el análisis; la segunda puede disponer de tiempo y datos que antes faltaban. Si la conversación se aplaza, el error sigue teniendo un contenido que puede revisarse. Distinguir momentos evita valorar toda pausa como evasión o toda insistencia como afrontamiento eficaz. Una estrategia se entiende mediante lo que permite hacer en ese punto de la situación y mediante la experiencia que la persona describe después.

11. La respuesta de otras personas puede cambiar el significado del error

Ramírez Loeffler y Rodríguez Vílchez tratan comunicación entre jugadores mediante la pregunta qué necesito de ti, en lugar de centrar el intercambio en defectos del compañero. Proponen reconocer trabajo y revisar cómo se formula una crítica. El foco busca soluciones y responsabilidades concretas dentro del equipo. En una respuesta al error, ese contenido aporta algo diferente de discutir quién vale o no para jugar. La interacción se dirige a contribuciones que se necesitan para continuar, conservando la posibilidad de expresar una dificultad y de organizar el trabajo compartido. [2]

Tod relaciona expectativas del jugador con lo que comunican entrenador y compañeros. Su viñeta permite examinar cómo una descalificación puede ser interpretada cuando proviene de alguien considerado competente. En las propuestas aplicadas, distingue feedback realista sobre ejecución y capacidades de afirmaciones exageradas o promesas de resultados. La reacción del entorno no se limita a una emoción que se contagia: también comunica qué considera posible, qué información de tarea aporta y cómo entiende la contribución de la persona. [1]

Moran y Toner diferencian integración social, apoyo percibido y apoyo recibido. Tener varias relaciones, creer que otras personas ayudarán y recibir una ayuda concreta son datos distintos. La revisión incluye asociaciones de apoyo percibido con valoraciones menos amenazantes y reconoce que ayuda recibida puede tener efectos diferentes según contexto y significado. También señala que el modelo de correspondencia óptima entre necesidad y apoyo tiene respaldo empírico limitado. El contenido de un apoyo y cómo se recibe forman parte de la explicación, además de su presencia nominal. [3]

[Inferencia] Después de un error hipotético, un compañero podría ofrecer información sobre la siguiente cobertura y otro repetir una evaluación global del fallo. Las respuestas comunican cosas diferentes. Si la atleta necesita una referencia para actuar, la información puede tener función práctica; si siente que toda ayuda expresa desconfianza, su significado necesita comprenderse. El ejemplo no fija una frase universal adecuada. Concreta por qué apoyo, información y relación deben estudiarse juntos, y por qué contar mensajes de ánimo no describe por completo la experiencia de confianza dentro de un equipo.

Relación, información y apoyo forman parte del contexto



Mapa temático original del contexto interpersonal descrito por los capítulos. Las conexiones indican aspectos a comprender conjuntamente, sin modelar caminos causales, equivalencia entre apoyo ofrecido y recibido ni cantidad óptima de mensajes.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: David Tod (2022); Patricia Ramírez Loeffler y Zoraida Rodríguez Vílchez (2015); Aidan Moran y John Toner (2018).

12. Los diarios de cuatro gimnastas conservan diferencias entre demandas y respuestas

Moran y Toner presentan una exploración longitudinal de cuatro gimnastas de élite durante preparación y competición en campeonatos mundiales. Los datos se recopilaban durante 28 días mediante diarios. Los participantes describían factores estresantes, emociones, respuestas utilizadas, sentimientos posteriores y qué estrategias consideraban más efectivas. El caso ofrece información próxima al transcurso de una experiencia competitiva y conserva la perspectiva de los participantes. Su contenido no se reduce a una lista general de cómo suelen afrontar estrés todos los gimnastas. ^[3]

Los resultados descritos muestran que afrontamiento percibido como efectivo podía aliviar emociones desagradables y generar agradables. También documentan experiencias simultáneas, como ansiedad y entusiasmo ante la competición. Una persona podía preocuparse por decepcionar y sentir ilusión por la proximidad del evento. Este contenido impide reducir la respuesta a un único sentimiento de signo

uniforme. La experiencia se desarrolla en relación con expectativas y oportunidades que pueden tener significados diferentes al mismo tiempo. ^[3]

El caso incluye influencia de compañeros sobre demandas y emociones. Un participante se preocupa ante enfermedad o lesión de otros porque la disponibilidad del equipo resulta relevante para competir. También se encontraron estrategias distintas frente a un mismo factor estresante. La comparación conserva relación compartida e individualidad del proceso. Las preguntas críticas del libro señalan que el estudio no evaluó valoraciones de los factores estresantes y proponen pensar cómo otros métodos podrían completar los diarios. Esa ausencia deja abierta una parte específica de la explicación. ^[3]

[Inferencia] Una lectura situada del caso distingue tres cosas: el evento informado, la acción que la persona describe y la eficacia que le atribuye. Si después siente alivio, ese dato representa una experiencia posterior; si mejora ejecución, necesita su propio registro. Los diarios permiten seguir significados y cambios que se pierden en un resultado final único. La función del ejemplo es mostrar variedad temporal y relacional del afrontamiento, manteniendo cuatro participantes y una competición específica como límites de su evidencia. La misma dificultad puede vivirse y manejarse de maneras diferentes sin que esa diferencia indique por sí sola cuál respuesta fue mejor.

13. El caso de cinco futbolistas adolescentes estudia aprender a afrontar

El recuadro sobre entrenamiento de efectividad del afrontamiento presenta una adaptación individual realizada con cinco jugadores de una academia de fútbol de la Liga Premier. Asistieron a sesiones semanales de 45 a 60 minutos durante seis semanas. Las sesiones revisaban intentos previos, factores estresantes valorados y respuestas utilizadas, junto con recursos cognitivos y conductuales. La duración describe ese estudio; no constituye una pauta que esta lectura prescriba a otros equipos. El caso aporta una forma documentada de trabajar experiencia pasada y repertorio de respuesta. ^[3]

La fuente informa mejoras de autoeficacia de afrontamiento en todos los participantes y apoyo a la hipótesis de mejor efectividad. Los investigadores reconocen que el diseño no permitía separar explicaciones: ampliar repertorios, ofrecer práctica o dar tiempo para desarrollar creencias de capacidad. La diferencia importa porque un cambio favorable no identifica por sí solo qué componente lo produjo. El caso se mantiene como entrenamiento individual descrito en una muestra pequeña, con resultados que justifican preguntas posteriores y que no demuestran un efecto uniforme en adolescentes. ^[3]

El mismo apartado examina cómo padres y entrenadores acompañan el aprendizaje. Entrevistas con atletas, padres y entrenadores describen escucha y conciencia de las propias reacciones al hablar de factores estresantes. La revisión relaciona ambientes de apoyo con afrontamiento adaptativo y también reconoce que temor a decepcionar a personas significativas puede agravar valoraciones de dificultad. Aprender a responder a un error ocurre así dentro de relaciones, además de mediante contenidos de una sesión. La reacción de adultos forma parte del ambiente en que se experimenta ese aprendizaje. ^[3]

[Inferencia] En una situación hipotética de enseñanza, revisar un fallo podría incluir qué preocupó al joven, qué intentó hacer y cómo entendió el resultado. El diálogo no necesita comenzar con una conclusión sobre su madurez o compromiso. Puede identificar información que no estaba disponible antes y recursos que todavía necesita practicar. Una respuesta del adulto que permite describir el problema y una que convierte el fallo en decepción personal crean experiencias distintas. El caso de la academia muestra trabajo de revisión y práctica, mientras el apartado interpersonal amplía la pregunta hacia condiciones de aprendizaje.

14. Sentirse mejor, seguir participando y mejorar la ejecución son resultados distintos

Moran y Toner explican efectividad del afrontamiento mediante éxito al manejar emociones negativas causadas por estrés, junto con modelos que relacionan ajuste de estrategia y contexto. Esa definición pone atención en una experiencia que puede evaluarse por separado del resultado competitivo. En el caso de los gimnastas, eficacia percibida corresponde a lo que los participantes consideraron útil. La revisión de una respuesta al error necesita saber qué resultado representa cada valoración. Aliviar malestar, orientar atención y alcanzar una meta de ejecución constituyen aspectos relacionados que requieren referencias propias. ^[3]

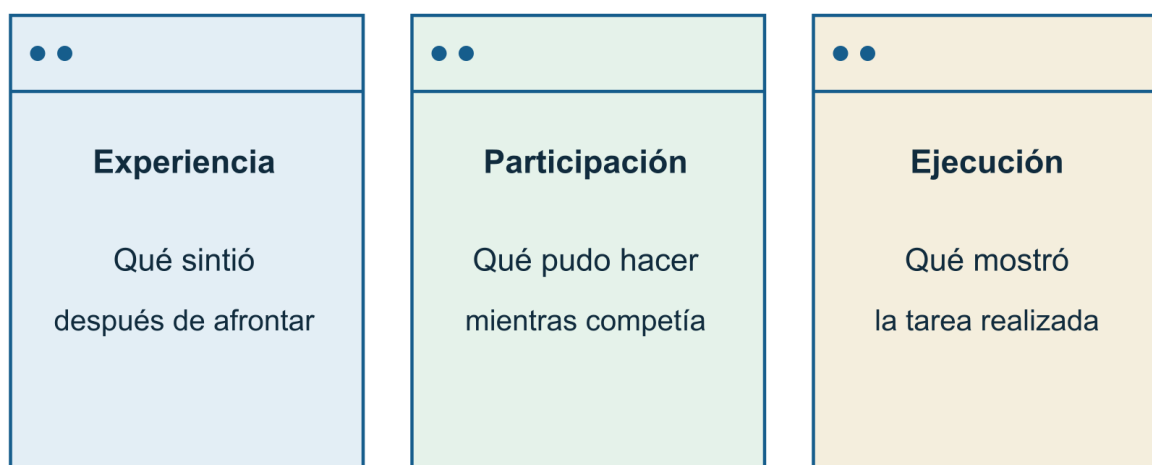
Tod añade que relaciones entre confianza y rendimiento no se interpretan automáticamente como causa. Una medida previa de confianza puede relacionarse con rendimiento sin explicar todos los factores que influyen en ambos. Después de un error, el resultado observado también puede cambiar expectativas. Esa posibilidad hace pertinente conservar orden temporal: qué creía la persona antes, qué ocurrió y qué informó después. Una valoración final favorable no reconstruye por sí sola la experiencia de todo el evento ni demuestra qué produjo una mejora. ^[1]

La revisión de afrontamiento señala dificultades del recuerdo retrospectivo y propone evaluaciones múltiples de respuestas ante eventos con distinta intensidad y controlabilidad. También trata la evaluación momentánea ecológica, cuya cercanía al evento puede aportar información, pero que resulta impráctica si exige interrumpir competición. Su posible uso se sitúa en entrenamiento o contextos donde registrar

sea viable. La elección del método se relaciona con la tarea, además de con el deseo de obtener detalle. Observar el proceso requiere conservar la actividad que se intenta comprender. ^[3]

[Inferencia] En un ejemplo hipotético, una atleta informa menos frustración después de un recurso atencional, continúa participando y mantiene errores técnicos semejantes. Los tres datos pueden coexistir. En otro, la ejecución mejora mientras sigue preocupada por el resultado. La revisión distinguiría qué cambió antes de llamar eficaz a todo el proceso. Esta organización concreta permite reconocer beneficios parciales y necesidades abiertas. También hace más comprensible una conversación posterior: preguntar cómo se sintió, qué pudo hacer y qué mostró la ejecución aporta información complementaria, sin obligar a reunirla en una única etiqueta de éxito o fracaso.

Tres ventanas para revisar qué cambió



Resultados relacionados, con referencias propias y posibles cambios parciales.

Organización conceptual editorial de resultados complementarios. Las ventanas no contienen indicadores numéricos ni representan una escala validada. El caso hipotético del cuerpo permite que un resultado cambie mientras otro permanece estable.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: David Tod (2022); Aidan Moran y John Toner (2018).

15. La respuesta tras una victoria también necesita revisar atención y expectativas

Tod examina la creencia de momentum psicológico: éxitos previos producirían más éxito mediante una espiral de confianza y rendimiento, y los errores provocarían una espiral opuesta. La revisión del capítulo considera incierta la definición, existencia y explicación del fenómeno, y distingue análisis de registros deportivos de experimentos sobre percepciones. Los resultados que resume no ofrecen evidencia convincente uniforme. Se conserva como evaluación de ese libro de 2022, sin convertirla en un balance actualizado de toda investigación posterior. La experiencia de sentir una racha y demostrar su mecanismo son preguntas diferentes. ^[1]

En el caso futbolístico, después de ganar a un rival considerado superior, el equipo enfrenta otro adversario difícil. Las autoras proponen recordar claves de la actuación y adaptar el trabajo a la nueva situación. El resultado favorable se convierte en información para revisar, además de una experiencia que puede sostener expectativa. Tod señala que alta confianza puede coincidir con reducción de esfuerzo o distracción. Ambos contenidos permiten comprender por qué continuar después de ganar también exige participar en una tarea concreta, en vez de confiar en que el resultado anterior resolverá la siguiente competición. ^{[2][1]}

Moran y Toner plantean como línea futura estudiar afrontamiento de emociones positivas. Algunos atletas pueden experimentar monotonía después de un logro importante o pérdida de dirección cuando termina el programa previo al evento. El foco amplía el afrontamiento más allá de recuperar una derrota. La respuesta competitiva incluye cómo se organiza la siguiente participación tras cambios favorables o desfavorables. Su función puede ser conservar atención, revisar medios o comprender nuevas demandas, con diferencias según proyecto y contexto. ^[3]

[Inferencia] Tres escenas hipotéticas concretan la continuidad. Después de fallar, una jugadora reconoce el acto concluido y vuelve a una tarea disponible. Después de perder, un equipo revisa qué contribuciones puede mejorar junto con condiciones que influyeron en el resultado. Después de ganar, examina qué mantiene y qué cambia frente al siguiente rival. Las escenas no requieren idénticas emociones ni una cantidad fija de confianza. Relacionan significado, recursos y acción dentro de una competición que cambia. Esa relación permite comprender respuesta al error y variación de confianza mediante experiencias y conductas concretas, conservando la evidencia de cada caso documentado.

Referencias bibliográficas

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

Capítulo 4. Self-confidence

2. Ramírez Loeffler, P., & Rodríguez Vílchez, Z. (2015). La intervención del psicólogo durante las concentraciones y competiciones. En A. García-Naveira Vaamonde & L. Locatelli Dalimier (Coords.), Avances en psicología del deporte. Editorial Paidotribo.

Capítulo 13. La intervención del psicólogo durante las concentraciones y competiciones

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

Capítulo 4. Emociones y afrontamiento

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