

Planificar una intervención psicológica en un entorno deportivo

Proceso profesional de formular y revisar objetivos, procedimientos y condiciones de trabajo psicológico a partir de evaluación situada, participación del deportista y seguimiento de los cambios pertinentes.

Autoría: EDUFISICA

Publicación: 2026-10-13

Versión del contenido: 2026-10-13

Módulo: Práctica profesional y contextos específicos

Nivel propuesto: Intermedio

Lectura estimada: 23 min · 4955 palabras de cuerpo

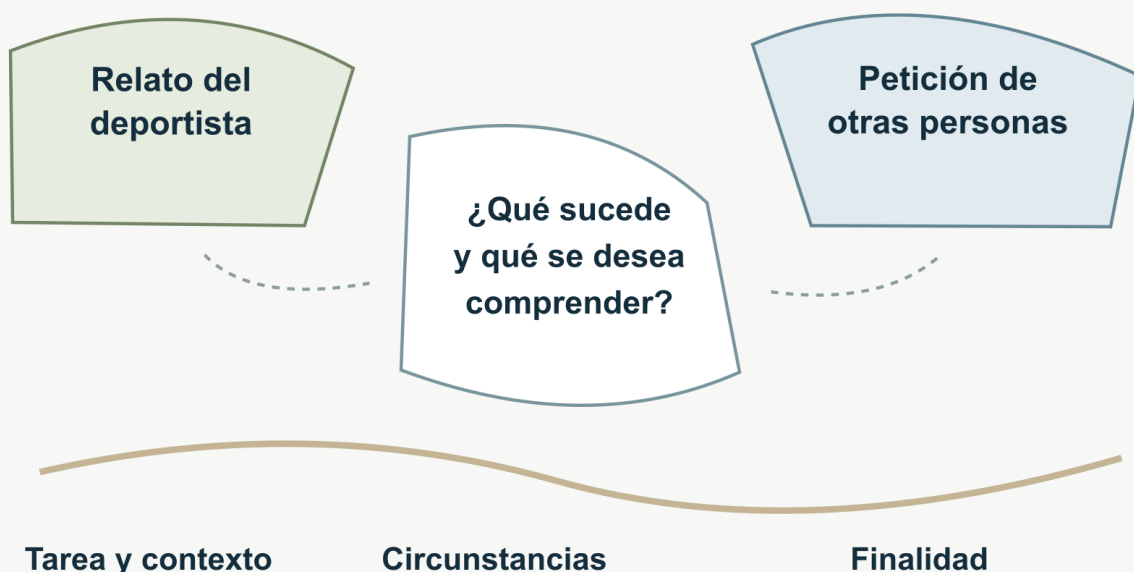
Resumen

Planificar una intervención psicológica exige comprender la demanda y el entorno antes de elegir métodos. Esta lectura desarrolla la relación entre evaluación, formulación, objetivos, prioridades y decisiones sobre momento, lugar y forma de trabajo. Explica cómo distinguir lo que se quiere modificar de la técnica utilizada, y cómo considerar práctica, recursos y participación del deportista. La coordinación con entrenadores y otras personas mantiene funciones y confidencialidad según las fuentes profesionales consultadas. El seguimiento separa aprendizaje y uso de recursos, cambio psicológico, desempeño deportivo y resultado competitivo. También examina condiciones que dificultan atribuir una mejora al trabajo psicológico, así como criterios para ajustar el plan. Los ejemplos originales ilustran decisiones revisables sin establecer un protocolo clínico. Las propuestas y casos de los capítulos conservan su alcance, sus fechas y la incertidumbre de cada situación.

Palabras clave: planificación de intervención; evaluación situada; formulación; objetivos psicológicos; intervención mínima; seguimiento; doble evaluación; contexto deportivo

<https://edufisica.com/enciclopedia/psicologia-deportiva/planificar-una-intervencion-psicologica-en-un-entorno-deportivo.html>

Una petición abre preguntas sobre la situación



La primera etiqueta todavía necesita evaluación

[Inferencia] Organizador original de una demanda. Las líneas punteadas expresan preguntas de contraste, no relaciones causales verificadas ni una prioridad automática entre interlocutores. Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Milagros Ezquerro García-Noblejas (2015); José Carlos Jaenes Sánchez (2015); David Tod (2022).

Comprender la demanda antes de elegir una técnica

Una petición de ayuda puede llegar como una explicación ya cerrada: el entrenador dice que falta concentración, o el deportista afirma que necesita controlar nervios. Ezquerro plantea evaluar la conducta y las circunstancias en que ocurre o deja de ocurrir, junto con sus relaciones con rendimiento, bienestar o salud. El nombre inicial del problema orienta la conversación, pero todavía no identifica sus condiciones. La planificación comienza por precisar qué sucede y qué se desea comprender, en lugar de convertir la primera etiqueta en una indicación de técnica. ^[1]

Jaenes propone estudiar las interacciones del entrenamiento y la competición y la variabilidad del fenómeno deportivo. En su enfoque, el rendimiento reúne aportaciones de varias personas y áreas en un momento concreto. La demanda puede proceder del deportista, del entrenador o de otros participantes y no está limitada a deportistas internacionales. Conocer especialidad, tarea y contexto contribuye a definir un trabajo pertinente. El capítulo presenta una perspectiva profesional de 2015, sin que sus ejemplos institucionales describan todos los servicios o modalidades actuales. ^[2]

Tod describe la ayuda como un proceso para examinar pensamientos, sentimientos, conductas y circunstancias, y trabajar sobre metas, problemas u oportunidades. Esa última distinción amplía la entrada al servicio: también puede buscarse desarrollo cuando la persona está actuando bien. Su propuesta parte de situación actual y situación preferida, con participación del deportista en lo que desea cambiar. La demanda deja de ser solamente un déficit que alguien debe corregir y se convierte en una pregunta de trabajo compartida. ^[3]

[Inferencia] En una consulta hipotética por falta de concentración, el profesional podría preguntar en qué tareas aparece, quién lo ha observado y qué experiencias describe el deportista. También podría aclarar qué entiende cada interlocutor por mejorar. Si todos utilizan la misma palabra para situaciones diferentes, elegir una actividad común sería prematuro. Este ejemplo original no determina una causa: organiza el inicio del plan para que la demanda pueda revisarse con datos y con el significado que tiene para quienes participan. ^{[1][2][3]}

Recoger información que permita decidir

Para Ezquerro, la evaluación acompaña todo el proceso de intervención y puede prolongarse en seguimiento. Por ello, su función no termina después de una primera entrevista. La situación deportiva cambia y pueden aparecer acontecimientos que alteren el proceso. Información inicial, observación durante el trabajo y revisión posterior tienen finalidades relacionadas, aunque no necesariamente utilizan el mismo recurso. El plan necesita prever qué información permitirá comprender la demanda y qué datos mostrarán si la actuación está siendo aplicada y produciendo cambios pertinentes. ^[1]

El capítulo reúne entrevistas, autoinformes, observación y medidas psicofisiológicas como vías complementarias. Elegirlas requiere pertinencia para la pregunta, no completar una batería por costumbre. Una entrevista puede precisar información de otra fuente y establecer colaboración; una observación puede situar acciones en tareas concretas. Los autoinformes aportan indicadores que necesitan interpretación y contraste. La autora recuerda dificultades de comprensión, deseabilidad social y otras fuentes de sesgo. Un número no sustituye el argumento que relaciona una medida con la decisión profesional. ^[1]

Tod también describe combinaciones de métodos para comprender la situación actual y ofrece el ejemplo de un profesional que conversa y observa durante una ronda de práctica de golf. Su interés para planificación es la posibilidad de recoger información en relación con la actividad. No demuestra que salir siempre al terreno sea mejor que entrevistar en otro lugar. El procedimiento se elige por lo que necesita conocerse y por condiciones de trabajo, conservando la diferencia entre relato del deportista, acciones observadas y lo que se infiere a partir de ambos. ^[3]

[Inferencia] Si un atleta hipotético informa que pierde el foco al final de las sesiones, podrían compararse tareas, momentos y condiciones en que lo describe. El registro no asumiría que todos los finales de entrenamiento representan lo mismo. Sería importante precisar oportunidades observadas y escuchar su experiencia. El ejemplo propone orientar la recogida de información hacia una decisión: qué necesita examinarse antes de elegir un objetivo y qué sería relevante volver a observar después. No ofrece un instrumento nuevo ni una medida validada de concentración. [\[1\]\[3\]](#)

Formular hipótesis y conservar la diferencia entre dato e interpretación

El análisis funcional que presenta Ezquerro organiza relaciones entre variables de la persona y del contexto. A partir de esas interacciones se formulan hipótesis explicativas, cuya comprobación guía la intervención. Una formulación vincula información con una explicación de trabajo; no equivale a sumar puntuaciones o seleccionar el rasgo que parece más probable. Su utilidad está en señalar qué relación podría ser relevante, qué la apoya y cómo se puede examinar mientras se realiza el trabajo psicológico. [\[1\]](#)

La autora diferencia variables observables e inferidas a partir de indicadores y presenta un esquema didáctico de antecedentes, conducta, consecuencias y otros procesos. Advierte que esa representación puede organizarse de otras formas. Para planificar importa conservar niveles de información, no reproducir una figura como si fuera la explicación obligatoria de cada caso. Una acción, una experiencia expresada y una hipótesis sobre condiciones de aprendizaje pueden relacionarse, pero no tienen la misma procedencia ni permiten igual grado de afirmación. [\[1\]](#)

Jaenes sitúa el análisis en interacciones deportivas y factores remotos, disposicionales y situacionales. Su perspectiva refuerza la necesidad de conocer cómo se desarrolla la tarea y qué otras personas intervienen. No permite reducir toda dificultad a un atributo psicológico individual. La formulación puede indicar que hace falta información sobre instrucciones, expectativas o condiciones del entrenamiento. Esa apertura aporta alternativas de trabajo y ayuda a explicar por qué el plan no tiene que empezar por enseñar una técnica a la persona que recibió la etiqueta del problema. [\[2\]](#)

[Inferencia] En una situación hipotética, se observaría que una deportista abandona una consigna después de un error. Ella relata que no sabe cuál es la prioridad siguiente; el entrenador interpreta que se preocupa demasiado. El profesional conservaría ambos relatos y examinaría la tarea y las instrucciones. Una hipótesis sobre falta de claridad requeriría contraste, igual que otra sobre respuesta emocional. El ejemplo muestra cómo formular preguntas que conducen a decisiones revisables,

sin convertir una secuencia breve en un diagnóstico o en demostración de causa.
[1][2]

Definir el cambio deseado y un criterio pertinente

Tod distingue características psicológicas y métodos para desarrollarlas. Concentración, motivación o confianza no son equivalentes a realizar una sesión de imaginación o completar una actividad de objetivos. La técnica es un medio que se elige para una finalidad. Esta separación ayuda a redactar qué se pretende modificar y qué información permitiría reconocer un cambio. Haber cumplido una tarea psicológica puede mostrar participación o práctica, mientras el objetivo requiere un criterio relacionado con la necesidad identificada. [3]

El autor diferencia metas de resultado, rendimiento y proceso. El resultado incluye comparación con otros; rendimiento se refiere a un estándar de ejecución; proceso precisa acciones durante práctica o competición. Su capítulo integra esas distinciones en establecimiento de objetivos, que también incluye estrategias y revisión. Para planificar una intervención, las categorías permiten examinar qué parte de una aspiración puede orientar acciones y qué parte depende de rivales u otras condiciones. No convierten toda meta específica en una promesa de logro. [3]

Ezquerro propone que los indicadores deportivos se relacionen directamente con el contenido de la intervención. Una mejora global del marcador puede tener causas ajenas al trabajo psicológico. El profesional y el entrenador pueden precisar criterios de desempeño, como determinadas decisiones o acciones relevantes, sin limitarse a ganar o perder. Definir criterio no implica atribuir ya un efecto; permite establecer qué información se necesita para valorar el objetivo que se planteó y con qué condiciones debe interpretarse. [1]

[Inferencia] Un equipo hipotético podría querer ganar un torneo y, dentro de ese propósito amplio, trabajar la comunicación de una consigna después de una interrupción. El plan diferenciaría aspiración competitiva, conducta de comunicación y método elegido para practicarla. También explicaría cuándo tendría oportunidad de observarse. Este ejemplo original evita llamar éxito a la sola realización de la actividad. Un criterio útil debe responder al objetivo acordado, conservar la experiencia de los participantes y permitir revisión si la formulación inicial resulta insuficiente. [1][3]

Prioridades, intervención mínima y coste del trabajo

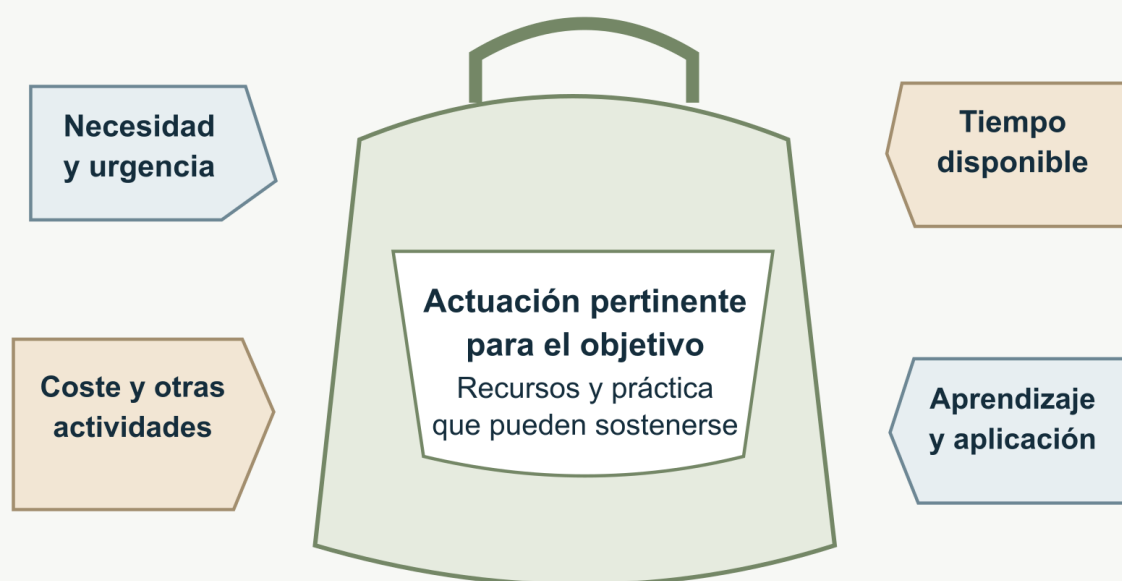
Ezquerro propone el principio de intervención mínima: analizar el caso y elegir una actuación sencilla que cumpla los objetivos pertinentes. Sencilla no significa indiferente a la complejidad ni limitada siempre a una técnica. La autora cuestiona añadir repertorios amplios cuando no se sabe si el deportista necesita cada componente, puede utilizarlo y obtiene beneficio. La prioridad depende de necesidad y objetivo, no de presentar un programa como completo por el número de actividades incluidas. ^[1]

La fuente considera tiempo, esfuerzo, urgencia, importancia e interferencia con otras metas al ordenar el trabajo. Los deportistas pueden percibir coste cuando tareas psicológicas ocupan descanso o desplazan otras actividades valoradas. Esa consideración exige examinar qué se pide, cuándo y para qué. El capítulo ofrece un organizador profesional de decisiones, no una ecuación validada que produzca la mejor prioridad. El coste también informa sobre viabilidad: una actividad pertinente en principio puede ser difícil de sostener en el periodo disponible. ^[1]

Tod señala que el tiempo de ayuda y de aparición de beneficios varía según intervención y objetivo. La práctica es importante, pero no todos los métodos se aprenden o utilizan del mismo modo. El plan necesita relacionar la tarea propuesta con oportunidades para practicar y revisar. No basta con programar muchas sesiones para sostener que la intervención será eficaz, ni con anunciar rapidez para justificar su elección. Aprendizaje, aplicación y cambios de interés requieren información propia y expectativas acordes con el trabajo que se realiza. ^[3]

[Inferencia] Si un deportista hipotético tiene poco tiempo antes de un evento, el profesional podría distinguir una necesidad inmediata de un objetivo que requiere trabajo prolongado. También revisaría recursos ya disponibles antes de añadir tareas. La decisión no sería abandonar toda evaluación, sino ajustar el alcance y explicar qué puede examinarse en ese periodo. El ejemplo propone hacer visibles prioridades y límites temporales, sin ofrecer un procedimiento clínico breve ni transformar urgencia en permiso para prometer resultados rápidos. ^{[1][3]}

Priorizar sin añadir tareas por acumulación



La bolsa no representa cantidad óptima de técnicas

[Inferencia] Metáfora original de selección de trabajo. No muestra pesos, dosis o una fórmula de prioridad, y no identifica sencillez con el uso obligatorio de un solo método. Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Milagros Ezquerro García-Noblejas (2015); David Tod (2022).

Elegir métodos por función, evidencia y adecuación

La elección de un método exige explicar qué función se le atribuye dentro del plan. Tod presenta varias técnicas psicológicas, pero recuerda que actúan junto con factores físicos y sociales. No compensan automáticamente técnica deportiva deficiente, preparación física insuficiente o alimentación inadecuada. La planificación relaciona el método con la necesidad evaluada y con otras condiciones del rendimiento. Su eficacia en cierto ámbito no lo convierte en sustituto del trabajo de otras áreas ni en recurso útil para cualquier problema. ^[3]

Ezquerro distingue técnicas con respaldo y su uso adecuado al caso. Pone como ejemplo que realizar una rejilla atencional no demuestra que la atención adquirida se aplique a estímulos relevantes durante un partido. También señala que una estrategia de relajación puede ser pertinente en un momento y dejar una activación demasiado baja en otro. La cuestión no es aceptar o rechazar una técnica por su nombre: es examinar objetivo, situación de aplicación y relación con la tarea que necesita realizarse. ^[1]

Jaenes cierra su capítulo con una crítica a métodos anunciados como casi milagrosos y propone conocimiento y manejo honesto de estrategias con evidencia. El plan debe poder explicar por qué se elige una actuación y qué límites tiene. Esa exigencia no se satisface con la popularidad de una técnica o con una experiencia favorable contada por otra persona. Las obras consultadas aportan argumentos y estudios reseñados; su lectura tampoco sustituye la evaluación del deportista o convierte toda propuesta incluida en un resultado científico establecido. ^[2]

[Inferencia] Ante dos métodos posibles, un profesional hipotético podría comparar su finalidad, demandas de aprendizaje, condiciones de uso y respaldo para la tarea. Si uno exige un tiempo del que no se dispone, esa dificultad entraría en la decisión. Si el objetivo está mal definido, elegir el más conocido no la resolvería. Este organizador original propone decisiones transparentes y revisables, sin jerarquía universal entre técnicas. La explicación del método al deportista incluiría qué se espera observar y qué información haría reconsiderar su uso. ^{[1][2][3]}

Momento de trabajo y proximidad de la competición

La elección del momento es parte de la intervención para Ezquerro. Puede relacionarse con fase de preparación, contenido de la demanda y situación actual, y no solo con la agenda disponible. La autora recuerda que algunas consultas llegan cerca de competiciones importantes, cuando el tiempo limita lo que puede aprenderse o modificarse. Ajustar expectativas forma parte de ese trabajo. El capítulo no establece una respuesta única a toda urgencia, y sus ejemplos clínicos no se convierten aquí en instrucciones para tratar síntomas. ^[1]

Tod describe procesos que pueden extenderse durante muchas sesiones o desarrollarse brevemente antes de un evento. Añade que las decisiones no siempre ocurren en orden fijo. En una situación inmediata, el profesional puede concentrarse en acciones finales del proceso de ayuda, mientras en otra tiene tiempo para comprender y desarrollar un plan más amplio. Es una descripción flexible de práctica, no una duración prescrita. La planificación conserva qué información se dispone y qué revisión será necesaria después de una actuación breve. ^[3]

Las tareas de aprendizaje pueden necesitar un contexto con menor interferencia antes de utilizarse en situaciones deportivas más exigentes. Ezquerro propone práctica en entrenamiento y progresión hacia contextos competitivos; Tod diferencia conocer, adquirir y utilizar un método. La proximidad del evento no significa que la habilidad ya esté aprendida. También importa si el deportista tuvo ocasión de practicarla y sabe cuándo emplearla. El calendario se relaciona con esas necesidades, en lugar de funcionar como una serie de sesiones idénticas independientemente del objetivo. ^{[1][3]}

[Inferencia] Un plan hipotético podría reservar un primer momento para comprender una consigna y ensayarla, observar después su utilización en tareas relevantes y revisar cambios antes de ampliar exigencias. Las fechas dependerían de condiciones reales, no de una secuencia universal. Si aparece una nueva demanda, habría que valorar su relación con el objetivo original. El ejemplo muestra cómo distinguir un espacio de aprendizaje de una ocasión de aplicación, sin asumir que llegar a una competición convierte por sí mismo toda práctica previa en un recurso consolidado. [1][3]

Lugar y condiciones que favorecen la finalidad

Ezquerro rechaza que pista, campo o despacho sean superiores por sí mismos. Plantea elegir lugar y momento según eficacia, confianza y confidencialidad. El trabajo puede alternar espacios: presencia en entrenamiento, asesoramiento o conversación en un lugar aislado. El profesional necesita conocer para qué utilizará cada uno. La visibilidad en el entorno deportivo no demuestra integración adecuada, del mismo modo que un espacio privado no implica necesariamente distancia de las demandas de la actividad. [1]

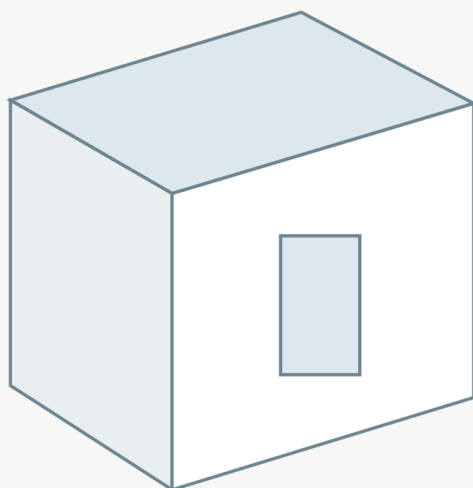
Cuando el contenido se relaciona directamente con ejecución técnica o táctica, la autora considera útil trabajar en entrenamiento sin interferir en tareas del entrenador. Cuando importa intimidad o aprender sin interrupciones, puede necesitarse otro espacio. La elección combina finalidad y condiciones. No es suficiente que un lugar esté disponible: una conversación podría ser difícil si se oye desde una zona de paso, y una observación perder relevancia si la tarea no ofrece oportunidades para la conducta que interesa conocer. [1]

El ejemplo de golf de Tod muestra observación y conversación durante una práctica; otros apartados describen aprendizaje e integración progresiva de métodos. Estos ejemplos permiten considerar diferentes formas de presencia profesional, sin construir una recomendación fija de trabajar siempre dentro o fuera del terreno. El entorno contiene información, relaciones y demandas. Elegir dónde recogerla y dónde trabajar requiere conservar también qué puede observarse, qué necesita preguntarse y qué cuestiones conviene abordar con privacidad. [3]

[Inferencia] Un profesional hipotético podría separar una breve observación de tarea de una conversación sobre cómo la vivió el deportista. La observación ocurriría donde la acción tiene sentido; la conversación buscaría condiciones de escucha y privacidad apropiadas. No es una división obligatoria ni asegura confianza por organizarse de ese modo. El ejemplo original muestra que decidir lugar también incluye prever interrupciones, quién estará presente y qué información puede tratarse allí, en relación con la finalidad del trabajo y con los criterios de la fuente. [1][3]

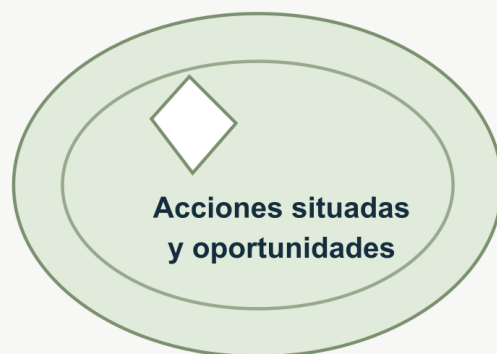
Elegir el lugar por la función del trabajo

Espacio de conversación



Escucha y privacidad

Tarea de entrenamiento



**Acciones situadas
y oportunidades**

Los espacios pueden alternarse; ninguno es superior por sí

[Inferencia] Composición original de funciones y espacios. No describe un plano arquitectónico o un circuito obligatorio, ni implica que escoger una sala baste para generar confianza o confidencialidad. Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Milagros Ezquerro García-Noblejas (2015); David Tod (2022).

Forma de trabajo: comprender, aprender y aplicar

Tod diferencia tres momentos habituales al enseñar un método: introducirlo para comprenderlo y valorar su finalidad, adquirir capacidad para utilizarlo e integrarlo en deporte y vida cotidiana. Es posible explicar una técnica con claridad sin que el deportista sepa usarla en su situación. También puede ejecutarla durante una sesión y encontrar dificultades cuando la tarea cambia. La forma de trabajo debe incluir oportunidades para reconocer esas diferencias, porque cada una puede requerir una respuesta distinta del profesional. ^[3]

Ezquerro propone examinar si el deportista comprende el objetivo de una técnica, sabe aplicarla, identifica momentos oportunos y la utiliza de hecho. Su hoja de seguimiento distingue efectos observados por deportista y psicólogo. Es una propuesta para evaluar el proceso, no una prueba validada de dominio general. Resulta pertinente para localizar dónde aparece una dificultad. Si la actividad no se entiende, repetirla más veces puede aportar información diferente de la que se necesita; si se domina pero no se utiliza, interesa examinar condiciones de aplicación. ^[1]

La práctica no puede leerse como obediencia al plan sin atender experiencia y función. Tod advierte que expectativas sobre utilidad pueden influir en lo que se practica y que los resultados tardan tiempos distintos. Ezquerro también menciona sobrecarga y aplicación incompleta. Esas consideraciones hacen del seguimiento una parte de la enseñanza: preguntar qué se intentó, con qué propósito y qué ocurrió. Las dificultades no demuestran automáticamente falta de compromiso; pueden señalar una tarea poco pertinente, insuficiente aprendizaje o una condición que necesita revisarse. ^{[1][3]}

[Inferencia] Un registro original podría separar comprensión, ensayo en situación elegida y utilización durante una tarea deportiva. En cada parte recogería ejemplos y la experiencia del atleta, sin sumar puntos para declarar una competencia total. La revisión permitiría distinguir si hace falta aclarar, practicar, adaptar condiciones o reconsiderar el método. El registro no copia las casillas de la tabla del libro ni sustituye evaluación profesional. Organiza preguntas sobre el proceso antes de valorar un cambio final como producto del programa. ^{[1][3]}

Actuación directa y cambios en las condiciones de la tarea

La intervención directa descrita por Ezquerro trabaja con deportistas o equipos; la indirecta se realiza mediante otras personas, especialmente el entrenador. La autora relaciona esta segunda modalidad con modificación ambiental: cambios en condiciones físicas o sociales relevantes para conducta. La planificación distingue entonces qué trabajo hará el profesional con el atleta y qué necesita cambiar en interacciones o tareas. No se trata de elegir siempre uno de los caminos: el objetivo y la formulación pueden requerir aportaciones diferentes. ^[1]

Jaenes presenta colaboración en la que el psicólogo analiza habilidades que se quieren trabajar y entrenador o preparador proponen ejercicios, con posibilidad de observar y seguir el trabajo. El interés para el plan está en acordar qué se pretende examinar dentro de una tarea deportiva y quién aporta cada conocimiento. No supone que el profesional psicológico deba prescribir cargas físicas o tomar decisiones tácticas que corresponden a otras áreas. La propuesta de colaboración se sitúa en el marco del capítulo, sin atribuir competencias jurídicas actuales. ^[2]

Las personas relevantes pueden influir de manera favorable o desfavorable aun con buenas intenciones, según Ezquerro. Su participación necesita una función definida y evaluación de lo que ocurre. Pedir colaboración no significa compartir toda información personal ni usar al entrenador como repetidor de una técnica. Puede consistir en precisar instrucciones, oportunidades de práctica o criterios de observación. El plan debe relacionar esa participación con el objetivo y conservar la confianza y el protagonismo del deportista en el trabajo. ^{[1][2]}

[Inferencia] Si una intervención hipotética pretende aclarar señales de tarea, el entrenador podría ayudar a definirlas y ofrecer oportunidades para observarlas. El profesional psicológico trabajaría sobre comprensión y utilización, de acuerdo con la necesidad evaluada. La decisión conjunta no tendría que incluir contenidos personales de una consulta. Este ejemplo original ilustra una coordinación delimitada por finalidad. No establece que toda dificultad dependa del entrenador ni que modificar instrucciones baste para producir cambio; indica qué contribuciones podrían describirse y revisarse en el plan. ^{[1][2]}

Participación del deportista y significado de la ayuda

Jaenes describe situaciones en que la consulta comienza por solicitud propia y otras en que el deportista llega enviado por entrenador o servicios de salud. La procedencia de la demanda no determina por sí sola su disposición a participar. El profesional necesita conocer qué espera la persona y cómo entiende el trabajo. En su planteamiento, puntualidad, escucha, dedicación y propuestas realizables contribuyen a la relación. La planificación incluye esa experiencia, además de seleccionar contenidos y fechas. ^[2]

Tod propone que los atletas participen en decidir qué, cuándo y cómo desean cambiar. También señala que el vínculo requiere confianza y respeto y puede necesitar más de una sesión. Considerar participación no equivale a suponer que el profesional abandona toda orientación. Se relaciona con formular un trabajo pertinente para la persona y explicar decisiones de modo comprensible. Sus expectativas pueden cambiar a medida que conoce la tarea y observa lo que ocurre; el plan puede revisarse sin interpretar toda duda como rechazo definitivo. ^[3]

El caso de alto rendimiento que relata Jaenes utiliza entrevista y autorregistro dentro de un trabajo más amplio. El capítulo describe cambios de implicación y conciencia de la situación, sin una comparación que aísle el efecto de cada componente. Para esta lectura interesa que los registros se acuerdan con la persona y que la consulta no se identifica automáticamente con presión del entrenador. El relato no establece una escala diagnóstica de implicación ni demuestra una duración eficaz para cualquier atleta que llegue por derivación. ^[2]

[Inferencia] Un inicio hipotético podría aclarar con el deportista qué petición recibió, qué aspectos reconoce y qué está dispuesto a explorar. Si su explicación difiere de la del entrenador, la discrepancia aportaría información. No sería necesario exigir que aceptara la etiqueta inicial para empezar una conversación. El ejemplo propone participación en la definición del trabajo y revisión de expectativas. Conserva la necesidad de competencia profesional para situaciones clínicas, sin ofrecer un procedimiento para interpretar resistencias o tratar problemas personales a partir de estas páginas. ^{[2][3]}

Doble evaluación: cambio psicológico y desempeño deportivo

Ezquerro propone evaluar el trabajo en dos dimensiones: cambios del funcionamiento psicológico y su relación con rendimiento. No basta con comprobar que una técnica se practicó. Comprensión y utilización forman parte del proceso; el cambio que se buscaba requiere otro examen. Por ejemplo, una intervención dirigida a focalizar atención necesitaría información pertinente sobre ese objetivo y sobre acciones deportivas con las que se relaciona. La planificación debe prever ambos tipos de criterio, en lugar de elegir el marcador final como prueba suficiente. ^[1]

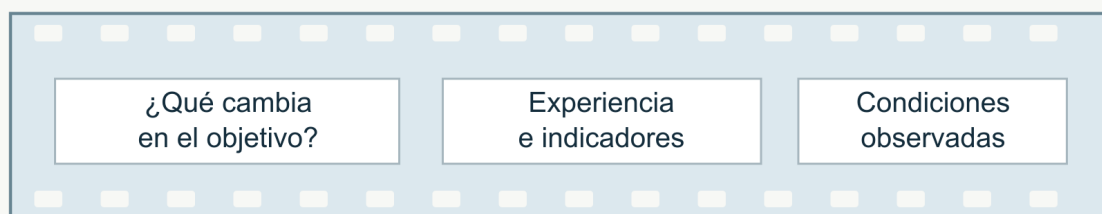
La autora distingue desempeño y resultado competitivo. Un atleta puede perder ante un rival superior y, a la vez, mostrar acciones satisfactorias para el objetivo trabajado. También puede ganar sin haber cambiado el proceso que interesaba. El entrenador puede colaborar en definir criterios adecuados, pero el vínculo con la intervención debe argumentarse. No se considera medida del trabajo psicológico cualquier conducta favorable que ocurrió durante el periodo. Esta distinción ayuda a revisar progresos sin reducir la información a satisfacción profesional o al resultado de una competición. ^[1]

Tod ofrece otra separación complementaria: métodos y características psicológicas contribuyen junto con componentes físicos y sociales. Saber más de un método no equivale a transformar todas las condiciones del rendimiento. La evaluación necesita conservar qué se trabajó y cuáles eran las expectativas. Si la intervención aborda una necesidad concreta, su revisión debería centrarse en datos pertinentes para ella, manteniendo otras dimensiones como contexto. Un objetivo psicológico no autoriza atribuirle automáticamente cualquier cambio observado en ejecución o bienestar. ^[3]

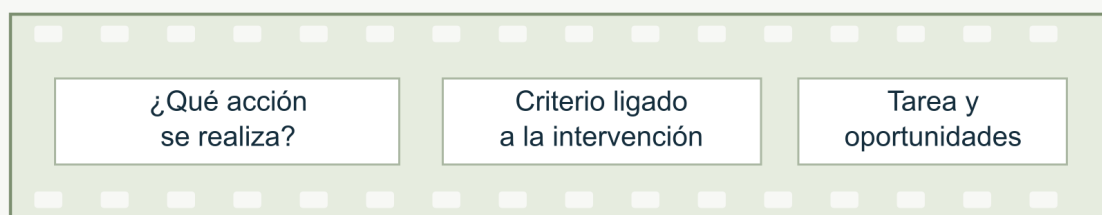
[Inferencia] Un seguimiento hipotético distinguiría si una consigna se comprendió y utilizó, qué experiencia o funcionamiento cambió y cómo se realizó una acción deportiva previamente definida. El resultado global del encuentro se registraría como información adicional. Podrían encontrarse avances en uso sin mejora todavía en desempeño, o un buen resultado con aplicación irregular. Este ejemplo original no mide una variable nueva: muestra por qué preguntas diferentes necesitan información diferenciada antes de decidir qué mantener o cambiar en el plan. ^{[1][3]}

Dos evaluaciones, con criterios diferentes

Funcionamiento psicológico



Desempeño deportivo pertinente



Ganar o perder aporta otra información

Las tiras no contienen datos ni demuestran un efecto causal

[Inferencia] Diseño original de doble evaluación. Las ventanas organizan preguntas, sin reproducir la hoja 1-14 ni presentar datos, escalas o una causalidad entre las dos tiras.

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

Comparar cambios sin atribuir todas las mejoras a la intervención

Durante una intervención los deportistas suelen continuar entrenando. Ezquerro señala que sus habilidades deportivas pueden progresar por ese trabajo y que deben considerarse otras variables al atribuir una mejora al componente psicológico. El número de acciones favorables podría variar con minutos de participación, rivales, tareas o cambios de entrenamiento. La evaluación no pierde valor por reconocer esas condiciones; gana precisión sobre qué se observó y sobre qué explicación está respaldada. Una comparación antes y después no identifica por sí misma un efecto aislado. ^[1]

La relación entre criterio y objetivo también requiere atención al contexto de observación. Si se modifica una tarea, aumenta la dificultad o cambia el número de oportunidades, la cifra puede tener otro significado. La propuesta de Ezquerro consiste en examinar variables implicadas, no en escoger un indicador favorable después del resultado. El plan debería anticipar qué interesa observar y recoger información sobre cambios relevantes. Esa previsión permite explicar por qué dos

registros no son comparables sin ajustar la interpretación, aunque utilicen el mismo título. ^[1]

El caso de Jaenes ilustra otro límite: se combina indagación profesional con autorregistro y un trabajo sobre la situación personal. El relato presenta evolución temporal, pero no separa contribuciones de cada actuación. La mejoría descrita no puede atribuirse solo a llenar una tabla ni utilizarse como demostración de que todas las derivaciones requieren ese abordaje. El caso conserva interés profesional al mostrar decisiones contextualizadas, siempre que relato de un proceso y prueba de eficacia causal permanezcan como formas distintas de evidencia. ^[2]

[Inferencia] En una intervención hipotética, el equipo registraría cambios en tareas y oportunidades junto con acciones relevantes. Si mejorara el desempeño en condiciones distintas, describiría la mejora y la incertidumbre sobre su explicación. No sería necesario negar el progreso para reconocer que ocurrió junto con otras modificaciones. El ejemplo propone transparencia en la atribución: qué sucedió, qué condiciones acompañaron el cambio y qué información permitiría contrastarlo mejor. Su finalidad es orientar revisión, sin crear un ensayo controlado a partir de un seguimiento ordinario. ^{[1][2]}

Revisar el plan, comunicar y reconocer límites profesionales

Tod plantea revisar la utilidad de un método para decidir continuidad o modificación. Ezquerro propone localizar dificultades y ajustar el programa con información del deportista y del profesional. El plan se vuelve así revisable desde su aplicación, no una decisión que deba defenderse aunque deje de responder a la necesidad. Puede necesitar aclarar una tarea, cambiar condiciones o reconsiderar un objetivo. El criterio para hacerlo es la información pertinente y la experiencia de la persona, además de la calidad del fundamento profesional. ^{[1][3]}

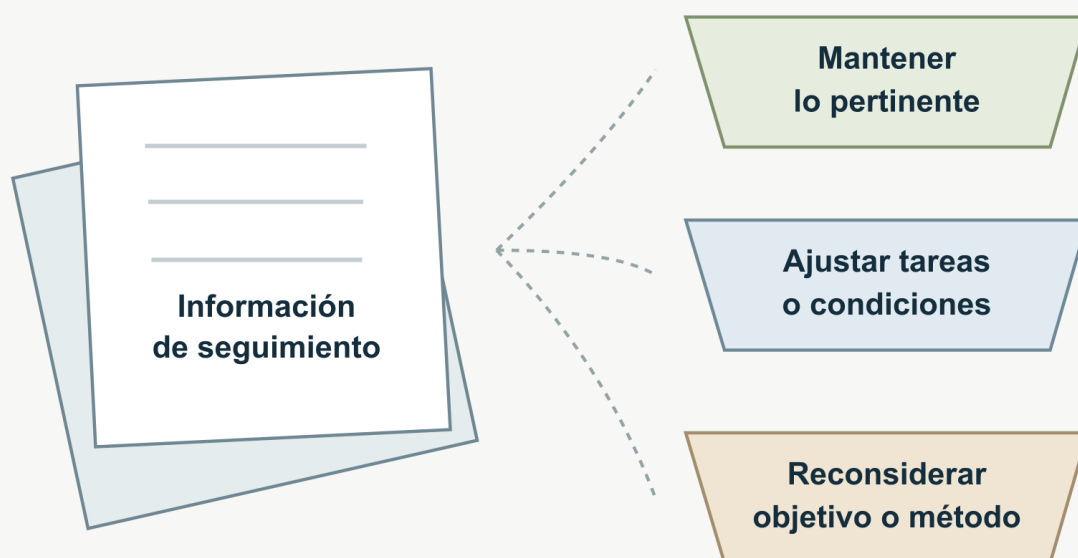
La comunicación con otras figuras se relaciona con finalidad y confidencialidad. Ezquerro destaca confianza y protagonismo del atleta al compartir información pertinente; Jaenes insiste en consentimiento y conducta profesional responsable. Estas son consideraciones atribuidas a las obras de 2015, no una exposición de normas jurídicas vigentes o de todas las excepciones posibles. La colaboración no implica acceso indiscriminado a la consulta. En la planificación importa precisar qué necesita conocer cada participante para su función y cómo se tratará esa información. ^{[1][2]}

Los capítulos distinguen trabajo de rendimiento y situaciones que requieren conocimientos clínicos específicos. Tod señala que, cuando faltan los recursos profesionales necesarios, corresponde remitir a profesionales adecuados; Ezquerro reconoce cualificación específica para ciertas actuaciones. La competencia no se deduce de conocer una técnica o de trabajar cerca de deportistas. Esta lectura

conserva ese límite de las fuentes sin ofrecer diagnóstico, tratamiento o reglas de autoevaluación clínica. Planificar incluye reconocer qué necesidad puede abordar el profesional y qué coordinación requiere otro tipo de atención. ^{[1][3]}

[Inferencia] Una revisión hipotética podría explicar al deportista qué datos apoyan mantener el plan, qué dificultades invitan a modificarlo y qué cuestión excede su alcance. También podría acordarse qué información funcional se comparte con el entrenador, si procede, conservando las condiciones profesionales pertinentes. El ejemplo no sustituye normas ni procesos de consentimiento reales. Presenta una forma de comunicar incertidumbre y decisiones sin ocultarlas bajo una promesa de éxito, ni continuar una actuación por el solo hecho de que ya se invirtió tiempo en ella. ^{[1][2][3]}

La información permite revisar el plan



Decisiones revisables con la participación del deportista

Opciones conceptuales, no algoritmo de tratamiento

[Inferencia] Organizador original de revisión. Las ramas muestran alternativas que requieren juicio profesional; no fijan umbrales, condiciones clínicas o un algoritmo derivado de las figuras del libro. Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Milagros Ezquerro García-Noblejas (2015); José Carlos Jaenes Sánchez (2015); David Tod (2022).

Un plan original para examinar una demanda de ejecución

[Inferencia] Una jugadora hipotética informa que, después de una interrupción del juego, tarda en identificar la consigna siguiente. Su entrenador dice que se distrae. El profesional comienza por preguntar qué tareas y momentos describen ambos, conversa con la atleta y observa oportunidades relevantes. No transforma esa explicación inicial en rasgo estable. La información permite formular una pregunta de trabajo: qué condiciones dificultan retomar la acción y qué cambio desea la jugadora. El ejemplo es original y no representa una consulta real o una situación clínica. [\[1\]](#)[\[2\]](#)[\[3\]](#)

[Inferencia] Si la evaluación apoyara trabajar claridad y utilización de señales, el plan definiría una conducta pertinente y el contexto donde observarla. Deportista y entrenador podrían ayudar a precisar qué señal tiene sentido en la tarea; el profesional elegiría cómo explicar y practicar su utilización. Antes de ampliar componentes se examinarían recursos disponibles, tiempo y posibles interferencias con otros trabajos. Esa decisión sería una hipótesis de actuación, no demostración de que toda dificultad de atención se resuelve mediante consignas. [\[1\]](#)[\[2\]](#)[\[3\]](#)

[Inferencia] Una primera conversación permitiría comprender la finalidad y expresar dudas; las oportunidades de entrenamiento aportarían un contexto para ensayar. El profesional decidiría cuándo observar sin interferir y qué parte del seguimiento requiere privacidad. La revisión distinguiría comprensión, utilización y efectos relacionados con el objetivo. Si la señal no se usa, se preguntaría por qué; si se utiliza pero no ayuda, se reconsideraría la hipótesis o el método. El plan no asumiría que realizar lo indicado significa haber conseguido el cambio deseado. [\[1\]](#)[\[3\]](#)

[Inferencia] En competición se recogería información de acciones pertinentes y de las condiciones en que ocurrieron. Rivales, oportunidades y otras modificaciones del entrenamiento acompañarían la interpretación. Una victoria no serviría como confirmación automática, ni una derrota invalidaría cada aspecto del trabajo. El profesional y la jugadora podrían decidir mantener, ajustar o abandonar una actuación según lo conocido. Esta conclusión tendría un alcance situado: un seguimiento de ese plan no identifica por sí solo un efecto causal generalizable a otras deportistas o modalidades. [\[1\]](#)[\[3\]](#)

[Inferencia] El ejemplo reúne decisiones que las fuentes permiten discutir: demanda, datos, hipótesis, objetivos, prioridades, método, momento, lugar y revisión. No establece una lista de pasos que tenga que ejecutarse de forma idéntica en todos los casos. Su utilidad es explicar cómo se relacionan las preguntas y qué información hace una decisión revisable. La voz de la deportista, las funciones de los profesionales y los límites de atribución permanecen presentes durante el proceso, sin convertir una técnica conocida en el punto de partida obligatorio de toda intervención. [\[1\]](#)[\[2\]](#)[\[3\]](#)

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.

2. Propuestas prácticas de intervención en el rendimiento deportivo

3. Tod, D. (2022). Sport psychology: The basics (2nd ed.). Routledge.
<https://doi.org/10.4324/9781003141815>

8. Psychological skills training

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